

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

Оптимизация межличностных отношений в подростковом возрасте

Выпускная квалификационная работа
Направление подготовки 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
профиль – Психология образования

Квалификационная работа

Допущена к защите

Зав.кафедрой: Васягина

Наталья Николаевна

Исполнитель:

Киселева Ульяна

Григорьевна,

студент 401 группы

дата

подпись

подпись

Руководитель ОПОП:

подпись

Н.Н.Васягина

Научный руководитель:

Казаева Евгения

Анатольевна,

доктор пед.наук , профессор

подпись

Екатеринбург 2018

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты проблемы оптимизации межличностных отношений в подростковом возрасте	6
1.1. Анализ понятия "межличностные отношения" в научной литературе	6
1.2. Особенности межличностных отношений в подростковом возрасте ...	16
1.3. Методы и формы оптимизации межличностных отношений подростков	25
Глава 2. Практические аспекты проблемы оптимизации межличностных отношений подростков.....	36
2.1. Организация и методы исследования	36
2.2. Программа оптимизации межличностных отношений подростков	40
2.3. Анализ результатов исследования	46
Заключение.....	Ошибка! Закладка не определена.
Список литературы	60
Приложение.....	Ошибка! Закладка не определена.

Введение

Ежедневно каждый из нас, взаимодействуя и общаясь с окружающими людьми, вступает в межличностные отношения. От общественных отношений их отличает эмоциональная основа, т.е. межличностные отношения зарождаются и развиваются благодаря чувствам, которые люди испытывают друг к другу. Такие отношения способствуют формированию определенных качеств личности.

Потребность в межличностном общении выходит на первый план в подростковом возрасте. Уже в возрасте 3-4 лет у ребенка появляется потребность в общении со сверстниками, по мере того, как ребенок взрослеет, данная потребность усиливается. К 13-14 годам происходит полное переключение со взрослых на сверстников, подростки отдаляются от семьи и стараются больше времени проводить со своей компанией. Именно общение со сверстниками становится ведущим видом деятельности подростка.

Каждый подросток стремится занять определенное место в группе сверстников. Поэтому для них так важно развитие межличностных отношений, поиск настоящих друзей и овладение формами межличностного поведения.

В рамках культурно – исторической теории Л.С. Выготский писал, что для детей подросткового возраста полноценное общение со сверстниками исключительно значимо в целях полноценного становления личности. Если у подростка межличностные отношения складываются удачно, то это способствует усиленному усвоению социальных ценностей, формированию жизненных позиции, а также нравственных понятий и качеств личности. Однако, многие подростки сталкиваются с трудностями при общении со сверстниками. Частыми причинами затруднений общения, по мнению исследователей, могут выступать индивидуально-психологические особенности общения, включая интеллектуальные, волевые, личные проявления человека.

Данная работа посвящена вопросу о том, как помочь обучающимся построить межличностные отношения со сверстниками. Эта тема особенно актуальна в связи с конфликтами, которые происходят в классах, где обучаются подростки. А также возросло число случаев буллинга и кибербуллинга. Школьный буллинг отличается своей жестокостью и непримиримостью. Всё чаще подростки от психологического давления переходят к применению физической силы. На основании вышесказанного была сформулирована тема работы, определены объект и предмет исследования.

Объект исследования: межличностные отношения в подростковом возрасте

Предмет исследования: программа оптимизации межличностных отношений в подростковом возрасте.

Основной целью данной работы является теоретическое обоснование, подбор и апробация программы оптимизации межличностных отношений в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: оптимизация межличностных отношений подростков возможна при реализации специально подобранной программы.

Для достижения сформулированной цели работы необходимо решить следующие задачи:

- 1) рассмотреть понятие межличностных отношений;
- 2) проанализировать особенности межличностных отношений в подростковом возрасте;
- 3) изучить практические приёмы и методы оптимизации межличностных отношений подростков;
- 4) определить этапы, методы и методики исследования;
- 5) подобрать и апробировать программу оптимизации межличностных отношений подростков;
- 6) провести анализ эффективности программы.

Методики исследования:

- «Социометрия» Дж.Морено;
- "Оценка коммуникативных навыков" Е.И. Рогов;
- "Психологический климат в группе" Э.Р. Ахмеджанов;

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- исследования в области общей психологии, посвященные проблеме развития личности, роли межличностного общения в этом развитии (Б.Г.Ананьев, А.А.Бодалев, В.В.Знаков, А.Н.Леонтьев, Б.Ф.Ломов, В.Н.Мясищев, С.Л.Рубинштейн);
- исследования М.И. Лисиной об общении детей со сверстниками и взрослыми;
- работы, посвященные особенностям межличностных отношений подростков со сверстниками (А.Д.Глоточкин, Я.Л.Коломинский, И.С.Кон, Д.И.Фельдштейн).

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит список литературы и приложение. Объем работы составляет 106 страниц. В работе результаты исследования отражены в диаграммах и таблицах. Основная часть работы разделена на параграфы, в которых логически раскрываются основные этапы исследования.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы оптимизации межличностных отношений в подростковом возрасте

1.1. Анализ понятия "межличностные отношения" в научной литературе

Чаще всего под межличностными отношениями понимают взаимодействие между людьми. Однако, «межличностное взаимодействие» и «межличностные отношения» это не одно и то же. Проанализируем данные понятия:

«Межличностное взаимодействие» - это инструментально-технологическая сторона общения, взаимные действия участников общения, направленные на соотнесение целей каждой из сторон и организацию их достижения в процессе общения[1].

Однако, совсем не каждое взаимодействие может быть охарактеризовано, как межличностное. Межличностным будет считаться взаимодействие, которое удовлетворяет критериям:

- участвует небольшое количество людей;
- участники взаимодействия находятся в пространственной близости, имеют возможность видеть, слышать и касаться друг друга;
- каждый участник признаёт индивидуальность и незаменимость своего партнёра, учитывает его особенности эмоционального состояния и личностных характеристик[1].

Для того, чтобы дать определение понятию «межличностные отношения», сначала для себя охарактеризуем, что такое непосредственные отношения.

Понятие «отношение личности» каждый автор понимает по-своему. В целом отношение понимается как компонент структуры личности, как составляющая характера (А.Ф. Лазурский, В.Н. Мясичев, Б.Ф. Ломов, Б.Г. Ананьев и др.). По – мнению В.Н. Мясичева, отношения человека - это сознательная, избирательная, основанная на опыте психическая связь его с различными сторонами объективной действительности, выражающейся в его действиях, реакциях, переживаниях[38].

«Система общественных отношений, в которую оказывается включенным каждый человек со времени своего рождения и до смерти, формирует его субъективные отношения ко всем сторонам действительности. И эта система отношений человека к окружающему миру и к самому себе является наиболее специфической характеристикой личности...» - В.Н. Мясищев[38].

В концепции С.Л. Рубинштейна отношение понимается как эмоциональная оценка окружающего и самого себя. Он рассматривает человека во всех его отношениях к миру, к бытию, к другому человеку.

Отношения как взаимную связь между различными величинами, предметами, действиями, элементами определенной системы или взаимосвязь двух отдельных систем рассматривал Л.В. Мардахаев[22].

Под отношением А.Ю. Коджаспиров и Г.М. Коджаспирова подразумевали целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности[40]. По их мнению, отношение раскрывает конкретный смысл, который несёт человеку определённый объект, явление, люди. Опыт, полученный в ходе взаимоотношений, неважно положительный или отрицательный, оказывает влияние на развитие личностного отношения человека к самому себе.

А межличностные отношения характеризовали как субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, которые проявляются в характере и способах взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе совместной деятельности и общения.

Понятие «межличностные отношения» рассматривается с разных точек зрения, как в отечественной, так и зарубежной литературе. Ряд исследователей подходят к вопросу с точки зрения теории личности, многие рассматривают отношения через общение. По их мнению, общение - носитель отношений[38]. Также общение является одним из главных факторов формирования личности. Об этом писали в своих трудах

отечественные психологи: В.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.Р. Лурия, В.Н. Мясищев, А.В. Петровский и др.

Если рассматривать общение с точки зрения деятельностного подхода, то можно сказать, что общение – это сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека (А.Н. Леонтьев, Г.М. Андреева)[1].

Общение как обмен духовными ценностями, который происходит в форме диалога человека как в процессе взаимодействия с окружающими людьми, так и другими Я, рассматривал А.В. Мудрик[36].

Очень много трудов было посвящено проблеме общения, среди них исследования философов (Л.Н. Буева, М.С. Каган, Б.Ф. Поршнев и др.), психологов (В.Г. Ананьев, Г.М. Андреева, А.А. Бодалев и др.), педагогов (А.В. Киричук, А.В. Мудрик, Р.К. Новикова и др.). Такой интерес к данной проблеме был вызван как раз из-за той роли, которую общение играет в построении межличностных отношений. Межличностные отношения являются процессом социализации человека как личности, а так как межличностные отношения невозможны без общения, то общение мы рассматриваем, как необходимое условие любой человеческой деятельности.

Межличностные отношения формируются и проявляются в общении. Общение в свою очередь выполняет функцию социальной регуляции поведения. Поэтому для изучения различных компонентов межличностных отношений, целесообразно исходить из обоснованного в отечественной педагогике и психологии положения, о взаимосвязи общения и отношения (Я.Л. Коломинский, В.Н. Мясищев и др.)[38].

Некоторые ученые рассматривают понятие «межличностные отношения» через деятельность (отношения формируются в ходе совместной деятельности).

Сам термин «межличностные» говорит о том, что объектом отношения выступает другой человек, и указывает на взаимную направленность отношений. Тем самым межличностные отношения и отличаются от таких видов, как самоотношение, отношение к предметам, межгрупповые отношения.

Впервые межличностные отношения рассматривались в «Социальной психологии» (1975 г.). Затем в своих трудах межличностные отношения описывали как отечественные, так и зарубежные авторы. В отечественной психологии существует довольно много мнений по поводу того, какое место занимают межличностные отношения в системе жизнедеятельности людей. В.Н. Мясищев считал, что личность в первую очередь определяет – «..её отношения к людям, являющиеся одновременно взаимоотношениями..»[38].

Анализируя место межличностных отношений в социально-психологической литературе Г.М. Андреева отмечает, что их рассматривают, прежде всего, относительно системы общественных отношений: в одном ряду, в основании или на самом верхнем уровне общественных отношений (Кузьмин, 1967); как отражение в сознании общественных отношений (Платонов, 1974). Сама же пишет, что природа межличностных отношений может быть правильно понята, если их не ставить в один ряд с общественными отношениями, а увидеть в них особый ряд отношений, возникающих внутри каждого вида общественных отношений, не вне их[1].

В своих исследованиях Г.М. Андреева рассматривает причины, по которым люди вступают в межличностные отношения. Она обращает внимание на то, что для многих людей межличностные отношения – это способ проявления своих индивидуальных качеств[1]. Именно по этой причине многие люди вступают в межличностное общение друг с другом. Но многие, это не все, есть люди, которые вступают в межличностные отношения не по причине реализации собственного «Я», а просто для того, чтобы взаимодействовать с группой или человеком, т.е. просто из-за интереса, возникшего при общении.

В своих работах А.Л.Журавлев приводит такое определение:«Общественные отношения — это официальные, формально закрепленные, действительные связи. Они являются ведущими в регулировании всех видов отношений, в том числе и межперсональных». Можно сделать вывод, по мнению Журавлевой, межличностные отношения входят в структуру общественных отношений и определяются как «объективно переживаемые, в разной степени осознаваемые взаимосвязи между людьми»[21].

В словаре практического психолога понятие «межличностные отношения» характеризуется так: «субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний людей в ходе деятельности совместной и общения. Система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и пр. диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга. Эти диспозиции опосредуются содержанием, целями, ценностями и организацией деятельности совместной и выступают основой формирования климата социально-психологического в коллективе»[42].

По мнению Л.В. Мардахаева, межличностные отношения - это субъективно переживаемая связь между людьми. В межличностных отношениях выделил следующие виды: деловые, личные, приятельские, товарищеские, супружеские.

С разных сторон охарактеризовали данное понятие В.А. Соснин и Е.А. Красникова, с одной стороны, межличностные отношения – это субъективно – переживаемые взаимосвязи между людьми, а с другой, они представляют собой систему установок, ожиданий, стереотипов, возникающих в ходе взаимной оценке друг друга. Межличностные отношения в некоторых случаях называют психологическими или экспрессивными, подчеркивая их эмоциональную составляющую[22].

В развитии межличностных отношений В.А. Соснин и Е.А. Красникова выделили несколько этапов:

- знакомство;

- приятельские отношения;
- товарищеские отношения;
- дружеские отношения.

Продолжительность каждого этапа зависит от многих факторов и условий. Процесс знакомства зависит от социокультурных и профессиональных норм общества, к которому принадлежит каждый из знакомящихся, а также от их социальных ролей.

Приятельские отношения формируют готовность или неготовность к дальнейшему развитию межличностных отношений. Сформированная позитивная установка является благоприятной предпосылкой к дальнейшему общению.

На этапе товарищеских отношений происходит сближение взглядов и оказание поддержки друг другу, что позволяет закрепить межличностный контакт. Товарищеские отношения характеризуются устойчивостью и определенным взаимным доверием.

Процесс ослабления межличностных отношений проходит обратную динамику: переход от дружеских к товарищеским отношениям, от товарищеских к приятельским, от приятельских к прекращению отношений.

Динамика межличностных отношений зависит от следующих критериев:

- 1) Наличие и глубина эмоциональных связей;
- 2) Частота и интенсивность контактов;
- 3) Доверие в контактах.

В книге В.Н. Куницыной, Н.В. Казариновой, В.М. Погорьша, межличностные отношения определяются как: «система установок, ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленных содержанием и организацией совместной деятельности, и ценностями, на которых основывается общение людей»[29]. Они выделяли следующие моменты:

1. Анализ межличностных отношений - это обращение не к случайным кратковременным ситуативным контактам между людьми, а к относительно устойчивым длительным взаимоотношениям.

2. Долгосрочный характер личных взаимоотношений предполагает рассмотрение фактора времени в качестве их базовой характеристики.

3. Единицей анализа межличностных отношений выступает чувство как устойчивое эмоциональное отношение одного человека к другому. В рамках изучения межличностных отношений становится возможным рассмотреть содержание эмоций и чувств[29].

Главным фактором отношений являются усилия, которые прилагают партнёры для того, чтобы сделать свои чувства понятными или же наоборот, скрыть их. Это делается, для установления понимания между людьми по поводу того, кем они хотят быть друг для друга.

Таким образом, «межличностные отношения можно определить как взаимные ориентации, которые развиваются и кристаллизуются у индивидов, находящихся в длительном контакте».

Наряду с этими авторами межличностные отношения рассматривала и Г.С.Абрамова. В её книге они определяются как «пространственно-временное образование, которое простирается как в прошлое истории человечества, так и обращено к его далекому и реальному будущему времени». Она считала, что ожидание людьми друг от друга взаимных форм активности является ничем иначе, как именно содержанием межличностных отношений. «Межличностные отношения – это реализация известных, знакомых, узнаваемых, понятных, ожидаемых форм активности. В них как бы минимален риск неизвестности, они вводят в индивидуальное и коллективное сознание людей такое содержание, как долженствование, как большую вероятность присутствия будущего в настоящем, как осуществление будущего, его потенциальную реальность, как воплощение надежды»[1].

Все исследования по проблеме межличностных отношений в России и за рубежом объединил в своей монографии Н.Н. Обозов. Он пишет: «Межличностные отношения – всегда «субъект – субъектные» связи». Они характеризуются постоянной взаимностью и изменчивостью. Н.Н.Обозов предлагает классификацию межличностных отношений, взяв за основу глубину отношений, избирательность в выборе партнёров, функции отношений: отношения знакомства, приятельские, товарищеские, дружеские, любовные, супружеские, родственные и деструктивные[40].

Эмпатия является механизмом развития межличностных отношений. Она отражает отклик одной личности на переживание другой. Эмпатия включает в себя несколько уровней (Н.Н. Обозов):

- Когнитивная эмпатия. Проявляется в понимании личностью психического состояния другого человека, при этом своё состояние остаётся неизменным.

- Эмоциональная эмпатия. Предполагает не только понимание состояния объекта, но и сопереживание ему.

- Высшая форма эмпатии, которая включает когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. На данном уровне предполагается межличностная идентификация, которая является воспринимаемой и понимаемой, чувственной и действенной[40].

Межличностные отношения также включают в себя три компонента: когнитивный (гностический, информационный), аффективный и поведенческий (практический, регулятивный).

- 1) Когнитивный компонент предполагает осознание того, что нравится или не нравится в межличностных отношениях.

- 2) Аффективный компонент выражается в переживаниях людей по поводу взаимосвязей между ними.

- 3) Поведенческий компонент формируется из конкретных действий. В случае если один из партнёров нравится другому, поведение будет доброжелательным, направленным на продуктивное сотрудничество. Если

партнёр не нравится, то интерактивная сторона общения будет затруднена[42].

В своей книге Е.П. Ильин пишет, что: «Межличностные отношения — это отношения, складывающиеся между отдельными людьми. Они часто сопровождаются переживаниями эмоций, выражают внутренний мир человека». Он выделил следующие виды межличностных отношений:

1. официальные и неофициальные;
2. деловые и личные;
3. рациональные и эмоциональные;
4. субординационные и паритетные.

Обратим особое внимание на личные отношения. Как считает Е.П. Ильин, личные взаимоотношения – это «отношения между людьми, которые складываются помимо их совместной деятельности». В основе личных отношений лежат чувства, которые люди испытывают по отношению друг к другу. Поэтому личные отношения носят сугубо субъективный характер[49].

Межличностные отношения формируются во всех сферах жизнедеятельности человека, но наиболее устойчивыми являются те, которые возникают в процессе совместной трудовой деятельности. Выполнение определенных функциональных обязанностей позволяет не только закрепить деловые контакты, но и придать межличностным отношениям многосторонний и более глубокий характер.

Личностные особенности, которые влияют на формирование межличностных отношений: темперамент, пол, возраст, этническая принадлежность, состояние здоровья, профессиональная принадлежность, опыт общения с людьми, самооценка личности и т.д.

Адекватная самооценка позволяет объективно оценивать свои особенности и соотносить их с индивидуально – психологическими качествами партнера, а также выбирать соответствующий уровень межличностных отношений, корректировать его, исходя из ситуации. Завышенная самооценка вносит в отношения элементы высокомерия и

снисходительности. Такие отношения носят напряженный характер, если партнер по общению не доволен таким стилем. Заниженная самооценка вынуждает человека подстраиваться под стиль межличностных отношений, который ему диктует партнер.

Чаще всего, внешние физические недостатки негативно сказываются на «Я – концепции», что затем затрудняет формирование межличностных отношений. Временные заболевания оказывают влияние на общительность человека, а также на характер поведения.

Если рассматривать своеобразие межличностных отношений, связанное с полом человека, то можно сказать, что уже в детстве заметны различия. Мальчики активнее контактируют друг с другом и принимают участие в коллективных играх. Девочки налаживают отношения с теми, кто им нравится и чаще всего, общаются в узком кругу. В межличностных отношениях женщины стремятся уменьшить социальную дистанцию и установить психологическую близость с человеком. Мужчины более сдержано ведут себя, в плане эмоции, они заботятся о том, как будут выглядеть в глазах партнера. В дружеских отношениях между мужчинами закреплено чувство товарищества, женские дружеские отношения строятся на эмоциональной поддержке и доверии[40].

Этнические нормы влияют на общительность, рамки поведения, правила формирования межличностных отношений.

Таким образом, «межличностные отношения» - это субъективно-переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимных влияний людей в ходе совместной деятельности и общения. Система установок и стереотипов, через которую люди воспринимают и оценивают друг друга. Особую роль межличностные отношения играют в подростковом возрасте.

1.2. Особенности межличностных отношений в подростковом возрасте

В подростковом возрасте происходят довольно резкие физиологические и психологические изменения. Что делает данный период в жизни ребёнка сложным и противоречивым. Период «Бури и натиска» - так назвал подростковый возраст Стэнли Холл, аргументируя это тем, что в личности подростка сосуществуют прямо противоположные потребности и черты[Ошибка! Источник ссылки не найден.].

«В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребёнка к миру и к самому себе. Развиваются процессы самосознания и самоопределения, которые в итоге приводят к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь» так характеризовала данный возраст Л.И.Божович[28].

У каждого подростка присутствует ярко выраженное стремление быть взрослым. Действительность указывает ему на то, что позицию «на равных» в отношениях с взрослыми он пока занять не может, поэтому направляет все силы на то, чтобы занять своё место среди сверстников. Отношения со сверстниками обычно строятся как равнопартнерские и регулируются нормами равноправия.

Интерес друг к другу в общении, который характерен для младших школьников, сменяется товарищескими и дружескими отношениями в подростковом возрасте. В старшем подростковом возрасте уже можно выделить три разных типа взаимоотношений, которые отличаются друг от друга по степени близости и выполняемым функциям. Эпизодические «деловые» контакты выполняют функцию удовлетворения сиюминутных интересов и потребностей. Общение на уровне товарищеских отношений осуществляет взаимообмен знаниями, умениями и навыками. Дружеские связи позволяют решать вопросы эмоционально-личностного характера[34].

Если рассматривать дружеские отношения подростков, то в зависимости от количества участников, выделяют: парную дружбу, групповую (дружеские отношения связывают 3-4 подростков), а также групповую, приближающуюся к форме широкого товарищества[0]. Парная дружба основана на чувстве взаимной симпатии и расположении, она носит более интимный характер. Групповая выражается в единстве интересов и взаимопомощи, она носит более «деловой» характер.

Обобщив требования подростков к дружбе, И.В. Страхов выделил следующие:

- верность, постоянство и неразлучность друзей;
- искренность, взаимное доверие и понимание, чуткость и отзывчивость;
- наличие совместных интересов, совместной деятельности, единство целей и стремлений;
- требование взаимной помощи, готовности выручить друг друга в затруднительном положении[34].

К основным типам межличностных взаимоотношений подростков Я.Л. Коломинский относит:

1) Пассивно-положительное отношение. Дети с таким типом отношения все проблемные ситуации решают в пользу сверстника. Эти решения осуществляются на нейтральном, индифферентном эмоциональном фоне при отсутствии какой-либо вовлеченности в действия и переживания сверстника.

2) Эгоистическое отношение. Данный тип также характеризуется отсутствием интереса и эмоциональных проявлений, связанных со сверстником. Но в этом случае все проблемные ситуации решаются в свою пользу.

3) Конкурентное отношение. В большинстве случаев дети также решают проблемные ситуации в свою пользу. Однако, решения возникающих проблемных ситуаций сопровождаются ярко выраженными эмоциями и сомнениями. Они активно принимают участие в действиях сверстника, оценивают и осуждают их, привыкли демонстрировать своё преимущество.

4) Личностное отношение. Для детей с данным типом отношения характерно проявление интереса к сверстнику, эмоциональную и практическую вовлеченность в его действия. Они осуществляют выбор в пользу сверстника без колебаний и огорчений. В некоторых случаях, они сравнивают и оценивают результаты своей деятельности и деятельности сверстника, но при этом не касаются его личных качеств.

5) Неустойчивый тип отношения. Он характеризуется отсутствием какой-либо стратегии поведения в ситуациях межличностного взаимодействия. Дети с таким типом способны проявлять в одних ситуациях личностное отношение, в других конкурентное, но при этом всегда с интересом наблюдают за действиями товарища и эмоционально включены в его активность[23].

В подростковом возрасте складывается новая социальная ситуация развития. Учебная деятельность уходит на второй план, центральное место в жизни подростка занимают межличностные отношения со сверстниками, которые оказывают влияние на его поведение и деятельность[19].

Во взаимоотношениях подростков можно наблюдать совершенно новые поведенческие реакции: реакция эмансипации, реакция группирования, хобби – реакция.

Реакция эмансипации представляет собой поведение подростка, с помощью которого он пытается освободиться от опеки, контроля и покровительства взрослых. Подростки проявляют сопротивление к требованиям, предъявляемым взрослыми, которые ранее выполнялись ими. Также активно начинают отстаивать свои права на самостоятельность, что в их понимании отождествляется с взрослостью. В большинстве случаев стараются ограничить претензии со стороны взрослых в свой адрес. Несмотря на это, каждый подросток нуждается в поддержке, испытывает потребность в том, чтобы поделиться своими переживаниями. Наиболее благоприятно протекают отношения с родителями, которые занимают позицию друга.

На основе реакции группирования подросток сначала расширяет круг общения со сверстниками, однако, такие взаимоотношения отличаются эмоциональностью и конфликтностью. Позже, примерно в 14-15 лет, подросток начинает отбирать и дифференцировать сверстников по категориям – знакомые, приятели, друзья. В этом возрасте дружеские отношения предполагают следующую динамику: установление на основе общих интересов, самопознание, а затем формирование эмоциональной привязанности и закрепление навыков социального взаимодействия.

Хобби – реакция представляет собой склонность подростков перенимать и распространять интересы и увлечения своих ровесников. Данная реакция имеет поверхностный и скоротечный характер. Интересы ребят являются мимолетными, они часто увлекаются чем-то новым, но на короткий срок[Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Ребенок осваивает моральные нормы социальных взаимоотношений, нормы товарищества, которые приняты в среде подростков. И все поступки по отношению к товарищам оцениваются как соответствующие или несоответствующие этим нормам. У подростка формируются ценности, которые больше близки и понятны сверстнику, чем взрослым.

В связи с этим в подростковом возрасте детское сообщество занимает господствующее положение над взрослым. Подросток чувствует, что общение с товарищами приносит ему больше пользы, а также удовлетворяет его интересы и потребности, поэтому отходит от семьи и начинает больше времени проводить со сверстниками. Общение со сверстниками становится ведущим видом деятельности подростка.

Мотивы общения со сверстниками проходят следующие стадии:

Пятый класс – доминирует недифференцированное желание быть среди сверстников, вместе с ними что-то делать;

Шестой класс – подросток стремится занять определенный статус в коллективе;

Седьмой и восьмой класс - подросток испытывает потребность в автономии в определенной группе сверстников, где происходит признание ценности своей личности в глазах товарищей[0].

Глубинные мотивы, на которых основывается потребность в принадлежности и включенности в какую-либо группу, индивидуальны и многообразны. Одни пытаются в группе сверстников самоутвердиться, для других на первом месте чувство эмоциональной сопричастности, а некоторые удовлетворяют потребность властвовать и т.д. Как правило, эти мотивы и их переплетения не осознаются.

Общение со сверстниками в коллективе подростков выполняет ряд функций:

- обмен информацией, самопознание;
- совершенствование навыков взаимодействия со сверстниками;
- развитие способности разделять с другими интересы, совместные занятия, чувства, что способствует обогащению эмпатических навыков;
- становление независимости подростка от взрослых;
- приобретение приемлемого социального статуса;
- развитие личности подростка[12];

В общении подростков Д.И. Фельдштейн выделил три формы: интимно-личностную, стихийно-групповую, социально-ориентированную.

Интимно-личностное общение – это взаимодействие, основанное на личных симпатиях – «я» и «ты». Данное общение включает в себя неравнодушие участников к проблемам друг друга и оказание помощи в их решении. Условием возникновения интимно-личностного общения является общность ценностей партнеров, а соучастие обеспечивается пониманием мыслей, чувств и намерений друг друга, эмпатией. К высшим формам такого общения относятся дружба и любовь.

Стихийно-групповое общение – взаимодействие, которое основывается на случайных контактах – «я» и «они». Стихийно – групповой характер общения подростков приобретает, когда не осуществляется организация их об-

щественно-полезной деятельности. Такой вид общения способствует появлению разного рода подростковых компаний, неформальных групп. Во время стихийно-группового общения наблюдаются агрессивность, жестокость, повышенная тревожность, замкнутость и т.д., которые приобретают устойчивый характер.

Социально-ориентированное общение – взаимодействие, основой которого является совместное выполнение общественно-важных дел – «я» и «общество». Такое общение удовлетворяет общественные потребности и является фактором, способствующим развитию форм общественной жизни групп, коллективов и т.д.[51].

Межличностные отношения со сверстниками играют ведущую роль в формировании личности подростка. Поэтому важно, чтобы у ребенка в этот период была референтная группа, ценности которой он принимает и на нормы поведения которой ориентируется. Если подросток попадает в группу с высоким уровнем социального развития, то это наиболее благоприятно отражается на развитии его личности. Л. И. Уманский выделил следующие критерии развития малой группы:

- 1) единство целей, мотивов, ценностных ориентаций членов группы, определяющее ее нравственную направленность;
- 2) организационное единство;
- 3) групповая подготовленность в определенной сфере деятельности;
- 4) психологическое единство[23].

В малых группах, в большинстве случаев, есть свои лидеры, которые оказывают влияние на остальных членов. Ребята признают авторитет лидера, могут вступить в оппозицию по отношению к другим одноклассникам, либо группам. Типичная черта подростковых групп - чрезвычайно высокая конформность. Яростно отстаивая свою независимость от старших, подростки зачастую абсолютно некритично относятся к мнениям собственной группы и ее лидеров[19].

Подросток заинтересован в признании и уважении сверстников, поэтому зависим от их мнения. Он чувствителен к оценкам окружающих, в связи с этим раним и переменчив в настроении. Мнение сверстников о нем оказывает влияние на его самооценку. Особенно старательно мальчики и девочки подстраиваются под ровесников в раннем подростковом возрасте.

Главная черта, которая отличает подростка от младшего школьника – это более высокий уровень самосознания, у подростков ярко-выражена потребность осознать себя как личность. Л.С. Выготский писал, что формирование самосознания является главным итогом переходного возраста[53].

Основной формой самопознания младших подростков, по мнению Л.М. Фридмана и И.Ю. Кулагиной, является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками. Ориентация на сверстника связана с потребностью быть принятым и признанным в группе, коллективе, с потребностью иметь друга, кроме того, с восприятием сверстника как образца[28].

При неудовлетворенности отношениями внутри группы, подросток ищет себе другую, которая будет полностью совпадать с его ожиданиями. Однако, не всегда подросток оказывается принятым группой, в таком случае он становится изолированным.

У подростков возникают глубокие переживания, когда потребность в полноценном общении со сверстниками не удовлетворяется. Неблагополучие в отношениях с одноклассниками, отсутствие близких друзей или конфликты с друзьями переживаются как личная драма, и могут привести к развитию неуверенности, робости, застенчивости.

Проблемы в межличностных отношениях подростков могут возникнуть из-за множества причин. Одной из главных причин является нарушение одним из подростков морального кодекса товарищества. Кодекс описывает приемлемый стиль поведения в отношениях со сверстниками. Важными правилами, которые необходимо соблюдать, являются:

- взаимоподдержка;

- эмоциональный комфорт в общении;
- отсутствие критики;
- оказание помощи во всём;
- сохранение тайны;
- отсутствие ревности и поучений;
- уважение внутреннего мира другого человека[20].

Существуют и другие причины проблем в межличностных отношениях подростков:

1) Очень распространенная причина – различия в представлениях и ценностях. Часто подростки делают акцент на тех взглядах, которые, по их мнению, являются наиболее благоприятными для личных потребностей.

2) Неудовлетворительная коммуникация. Наличием и следствием межличностных проблем является плохая передача информации. Данная проблема может мешать подросткам, понять ситуацию с позиции другого или его точку зрения. Если рассматривать эту проблему как следствие, то между участниками межличностных конфликтов снижается уровень коммуникаций, формируются ложные представления друг о друге, развиваются враждебные отношения.

По мнению И.С. Кона, самая распространенная трудность в общении подростков – это застенчивость[25].

3) Несбалансированность социального положения подростка в группе. Данная проблема возникает в том случае, когда социальная функция не поддерживается должным образом средствами и положением в группе.

4) Различия в манере поведения и жизненном опыте. Барьер в общении возникает, когда подросток не чувствует идентичности и сразу настраивает себя на то, что не будет понят другим человеком[8].

По склонности к конфликтам в межличностных отношениях всех подростков можно разделить на три группы:

- Устойчивые к конфликтам.

Подростков, относящихся к этой группе, характеризует ассертивное поведение. Они открыто высказывают своё мнение и проявляют свои чувства, охотно поддерживают беседу, говорят достаточно громко и без заминок. В конфликтных ситуациях используют стратегию сотрудничества, ведут себя твердо, но корректно выражают свои недовольства.

- Удерживающиеся от конфликтов.

Для подростков этой группы характерно неуверенное поведение. Они почти всегда скрывают своё собственное мнение и стараются придерживаться мнения большинства, проявляют адекватные эмоциональные реакции без выразительных форм речевого общения. Во время конфликта используют стратегию самоподавления.

- Конфликтные.

Конфликтные подростки – это доминирующие личности, которые в межличностном общении выбирают агрессивный стиль поведения. Твердо стоят на своём мнении, часто навязывая его другим. Бывают излишне эмоциональны, поэтому в разговоре нередко повышают голос[20].

С одной стороны в подростковом возрасте значительно расширяется круг общения, увеличивается количество друзей, с другой стороны – в классных коллективах происходит заметная дифференциация межличностных отношений. Социометрические исследования Я.Л. Коломинского, А.В. Киричука, Х.Й. Лийметса показывают, что разница в положении «звезд» и «отвергаемых» или «изолированных» становится более резкой[23]. Статус подростка в коллективе оказывает огромное влияние на его поведение и самосознание.

Немалое значение для развития личности подростка имеет интерес к сверстникам противоположного пола. Отношения между мальчиками и девочками на протяжении всего подросткового периода претерпевают значительные изменения. Вначале мальчики проявляют интерес к другому полу достаточно специфическим образом, начинают «задирать» девочек. Позже в отношениях мальчиков и девочек теряется непосредственность, появляются

скованность, робость, стеснение. В 5-6 классах дружба между ними случается редко, в 7-8 чаще и взаимная привязанность может быть очень эмоциональной. Безответная симпатия уже становится источником сильных переживаний. Также в 7-8 классах начинают образовываться смешанные компании[4].

Романтическая симпатия вызывает у подростков желание быть лучше, становится главным мотивом самосовершенствования. Стремление понравиться усиливает внимание к своей внешности, одежде, манере поведения. Подросток стремится сделать что-то приятное объекту симпатии, помочь ему, защитить или поддержать его в сложной ситуации.

Таким образом, межличностные отношения со сверстниками являются центральным звеном в жизни подростка. Он стремится найти близких по духу людей, которые понимали бы его, разделяли его интересы. Товарищ становится образцом для подражания. У подростка появляется желание быть таким же или даже быть лучше. Подросток тяжело переживает, когда у него нет друзей или он изолирован в классном коллективе. Одиночество тяжело и невыносимо для него, нередко оно становится главной причиной девиантного поведения. Оптимальные межличностные отношения являются залогом полноценного развития личности.

1.3. Методы и формы оптимизации межличностных отношений подростков

Анализ проблем, возникающих при построении межличностных отношений подростков, показал необходимость рассмотрения методов и приемов их оптимизации. Методы и формы оптимизации межличностных отношений достаточно разнообразны.

В условиях общеобразовательных учреждений деятельность по оптимизации межличностного общения подростков включает работу по следующим направлениям: диагностика, консультативно-просветительская деятельность, профилактика и коррекционно-развивающая работа. Целью диагно-

стики является выявление индивидуальных особенностей подростка и его развития, которые могут быть причиной проблем в межличностных отношениях. Консультативно – просветительская деятельность ставит перед собой задачу ознакомить подростков, их родителей и педагогов с конструктивными способами решения проблем, возникающих в межличностном общении. Профилактическая деятельность направлена на предупреждение возникновения возможных проблем в отношениях подростков. Во время коррекционно-развивающей работы используется широкий круг методов: беседы, дискуссии, тренинги, игры и т.д[8].

Основными средствами развития отношений, по мнению И.В.Гуляевой, выступают формы интерактивного обучения, которые позволяют обеспечить широкое взаимодействие учащихся с преподавателями и друг с другом, предполагают доминирование активности учащихся в процессе обучения[8].

Интеракция (в педагогике) – способ познания, осуществляемый в формах совместной деятельности обучающихся, в ходе образовательного процесса все участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, решают проблемы совместно, моделируют ситуации, оценивают действия коллег, собственное поведение, стараются разрешить возникшие проблемы посредством делового сотрудничества[10].

В настоящий момент к пониманию сущности интерактивного обучения существует несколько подходов. В частности под интерактивным обучением понимается:

- обучение, построенное на взаимодействии учащихся с учебным окружением;
- обучение, основанное на психологии взаимоотношений и взаимодействия;
- обучение, как совместный процесс познания, где знание добывается в совместной деятельности[8].

При интерактивном обучении педагог выполняет функцию помощника, консультанта. Он сопровождает процесс взаимодействия учащихся и их

общения. Центральное место в его деятельности занимает группа учащихся, которые стимулируют и активизируют друг друга.

Осуществление интерактивного обучения предполагает применение специальных методов обучения, которые условно можно разделить на две группы: имитационные и неимитационные интерактивные методы. К первой группе относятся игровые, в неё входят игровое проектирование, стажировка, разыгрывание ролей, деловая игра и др. К неигровым методам обучения относятся: действия по инструкции, групповой тренинг, кейс-технологии, анализ конкретных ситуаций и т.п.[10].

К неимитационным интерактивным методам можно отнести активные и интерактивные лекции, семинары, метод мозговой атаки, защиту презентаций, тематические дискуссии (круглый стол, пресс-конференция, научно-практическая конференция)[10].

Можно сделать вывод, что интерактивный подход в обучении способствует созданию развивающего образовательного пространства, которое предполагает формирование опыта общения, преодоление конфликтных ситуаций, а также способствует реализации педагогического сопровождения межличностных отношений учащихся.

Улучшить социально-психологический климат внутри класса может помочь и классный руководитель, который руководит деятельностью учащихся. Ему необходимо поддерживать инициативу ребят, в каких-то моментах предоставлять им свободу и самостоятельность. Чтобы оптимизировать межличностные отношения необходимо:

- разработать вместе с обучающимися единую систему традиций и ценностей;
- распределять между обучающимися поручения;
- привлекать к совместной деятельности класса «отвергнутых» детей, давать им такие поручения, которые способствовали бы раскрытию их способностей[8].

При формировании актива класса и распределении видов выполняемых функций и обязанностей между обучающимися, необходимо опираться на индивидуально – психологические особенности каждого ребёнка, а также на интересы каждого. Самоуправление направлено на решение следующих задач:

- развитие, сплочение и координация классного коллектива;
- формирование культуры межличностных отношений;
- установления принципа равноправия в совместной деятельности[8].

Правильно организованное самоуправление в классе непременно создаст атмосферу психологического комфорта, взаимопонимания и сотрудничества, позволит сплотить коллектив подростков. Учет внутренних психологических наклонностей каждого ребенка будет способствовать развитию творческих возможностей.

Ещё одной формой организации взаимодействия подростка со сверстниками является проектная деятельность. В современной системе образования данная форма очень часто применяется. Включенность подростка в проектную деятельность помогает ему совершенствовать различные навыки, в том числе и коммуникативные.

Проектная деятельность, как считает Н.В. Матяш, является интегративным видом деятельности, который систематизирует в себе элементы игровой, познавательной, ценностно-ориентационной, преобразовательной, учебной, творческой, и, самое главное, коммуникативной деятельности[7].

Проектная деятельность направлена на развитие умения работать в коллективе, разделять ответственность, представлять результаты своей деятельности. В рамках этой деятельности развиваются познавательные способности, повышается мотивация к обучению и к саморазвитию.

В данной деятельности В.В. Рубцов выделил несколько составляющих:

- распределение начальных действий и операций;
- обмен способами действия;
- взаимопонимание[0].

Эти составляющие невозможны без процесса коммуникации и рефлексии, которая позволяет выразить отношение к своему действию и обеспечить его преобразование.

Метод проекта способствует формированию межличностных отношений, через совместную деятельность. Основная цель данного метода – организация совместной учебно-познавательной, творческой или игровой деятельности обучающихся, способствующей развитию личностных качеств и возможностей воспитательного процесса[0]. Проектная деятельность позволяет решить следующие задачи:

1. формирование коммуникативной компетенции в сотрудничестве;
2. развитие навыков организации рабочего пространства и времени;
3. развитие умения организовать деятельность и управлять ею;
4. способствовать усвоению умения совместно с товарищами планировать деятельность, принимать решения[7].

Важно отметить, что контакты между подростками в данном виде деятельности усиливают потребность в межличностном общении.

Метод проектов, используемый в учебной и внеучебной деятельности, должен учитывать тот факт, что межличностные отношения появляются и развиваются в процессе общения, поэтому важно:

- 1) выбирать такие организационные формы и методы проектной деятельности, которые существенно повлияют на взаимоотношения её участников и будут способствовать совершенствованию межличностных отношений в классе.
- 2) учитывать психологическую совместимость участников межличностных отношений в данном виде деятельности;
- 3) учитывать потребности, способности и опыт в межличностных отношениях;
- 4) продолжительность разработки проекта[10].

На первом этапе реализации проекта педагогу необходимо оказать влияние на мотивационную и когнитивную составляющую организации

проектной деятельности. Необходимо оказать поддержку, чтобы обеспечить влияние на развитие межличностных отношений в коллективе. Каждый участник должен научиться быть в контакте с другими людьми, с окружающим миром в целом, тем самым осознавать не только собственное Я, думать о последствиях своих действий.

При организации работы необходимо обращать внимание и опираться на уже имеющийся уровень сформированности культуры межличностного общения, что позволит создать благоприятные условия для самореализации, адекватной коммуникации, расширения контактов со сверстниками, формирования опыта межличностного общения.

На следующем этапе проектной деятельности идет обсуждение действий и распределение ролей. В этот период обучающиеся взаимодействуют в группе и объединены общей деятельностью. Данная деятельность формирует умение поддерживать климат сотрудничества, выполнять правила поведения и общения, корректировать нежелательное поведение своих товарищей, слышать других, принимать обратную связь.

На заключительном этапе происходит презентация продукта, анализ результатов и оценка продукта проектной деятельности. Данный этап позволяет повысить уровень коммуникабельности, за счет конструктивного обсуждения анализа результатов и проблем каждого этапа[7].

Тренинг ещё один метод, который способствует оптимизации межличностных отношений подростков.

Под тренингом С.И. Макшанов понимает – многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации[16]. Исходя из этого, цели тренинговой работы могут быть весьма разнообразны.

В ходе тренинга формируются коммуникативные навыки, умение слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию, умение находить компромисс в нужной ситуации.

Умения межличностного взаимодействия, которые формируются в тренинговой группе:

- усиление сплоченности;
- установление контакта с человеком, с помощью вербальных и невербальных средств;
- эмпатия;
- активное слушание;

Преимущества работы подростков в тренинговых группах:

- опыт, который подростки получают, работая в группе, помогает разрешить межличностные проблемы, не дает уйти в себя и закрыться от окружающих;
- система взаимоотношений, которая моделируется при работе в группе, соответствует реальной жизни участников;
- группа предоставляет подросткам возможность развить новые умения, попробовать себя в разных стилях отношений среди равных партнеров;
- группа создает такие условия, которые дают участникам возможность идентифицировать себя с другими её участниками, благодаря этому подросток начинает лучше понимать окружающих;
- во время тренинга подросток получает поддержку и понимание от сверстников с похожими проблемами. Наличие обратной связи помогает взглянуть на себя со стороны;
- во время работы в тренинговой группе активизируются процессы самораскрытия и самопознания, это позволяет понять себя, изменить что-то в себе, а также повысить уверенность в себе;

Главной целью тренинговых занятий при работе с подростками является – воспитание позитивного отношения к самому себе и к окружающему миру[31].

Игровой метод также способствует оптимизации межличностных отношений подростков. Игра представляет собой коллективную деятельность,

участники которой находятся в отношениях равноправного сотрудничества. Она создает благоприятную почву для сопереживания, усиливает общественные интересы. Переводят межличностные отношения на более высокий уровень сюжетно-ролевые игры и игры-драматизации, а также способствуют развитию терпимости, толерантности, сдержанности[10].

Сюжетно-ролевая игра может использоваться как отдельный метод, а может быть включена в структуру тренингового занятия. В тренинге сюжетно - ролевая игра условно состоит из трёх этапов:

1. Стадия активизации. Главной задачей на этой стадии является снижение активности защитных механизмов человека, сопротивления, уменьшение тревоги и волнения.

2. Стадия действий. Данную стадию характеризует её внутренняя структура, в которой содержатся различные сцены. Они позволяют воспроизвести сюжет из реальной жизни, создать условия для имитации поведения эффективного общения с партнером.

3. Стадия завершения. На этой стадии отсутствуют какие-либо действия. Здесь происходит обсуждение, анализ того, что происходило на предыдущей стадии, также участники обмениваются чувствами[31].

Во время сюжетно - ролевой игры моделируется поведение, т.е. воспроизводятся ситуации взаимодействия человека с окружающей средой. Включает попытки нахождения новых способов решений трудных человеческих проблем, оценку этих способов и их неоднократное проигрывание.

Главное содержание сюжетно - ролевой игры в подростковом возрасте – это межличностное общение со сверстниками. В ходе игры они с интересом учатся взаимодействовать и быть партнерами. Достоинством сюжетно-ролевой игры, также как игровых и моделирующих упражнений, является то, что она отлично мотивирует учеников и дает возможность получить быструю и простую обратную связь по поводу последствий их действий[16].

Во время сюжетно - ролевой игры обучающиеся получают важные теоретические знания межличностного общения, а также практикуются в использовании конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций. Разнообразие приемов способствует закреплению в памяти, поддержанию активности и интереса подростков.

Сюжетно - ролевая игра даёт возможность участникам воспроизвести реальную практическую деятельность людей, создать условия реального общения и условия равенства, активизировать стремление обучающихся к межличностному контакту друг с другом. Обучающиеся развивают такие элементы общения как умение первым завести разговор, целенаправленно слушать собеседника, задавать вопросы и т.д.

Сюжетно - ролевая игра оказывает положительное влияние на развитие познавательных интересов, содействует развитию таких качеств как самостоятельность, инициативность, воспитывает чувство коллективизма.

По мнению Е.Б. Евладовой, организация межличностных отношений в классе между одноклассниками, между учащимися и классным руководителем, между разными группами в классе происходит в большей степени во внеурочной деятельности[9].

К характерным особенностям внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях относятся:

- одновозрастность группы и объединение по общим видам деятельности;
- схожесть интересов и приоритетов;
- стремление к самореализации и самоутверждению;
- контроль межличностных отношений со стороны педагогов[9].

Усиливает развивающий характер внеурочной деятельности уверенность подростка в том, что он успешно овладеет необходимыми навыками и личностными качествами совместно со сверстниками, одноклассниками. Его уверенность подкрепляется помощью педагога в преодолении трудности формирования культуры межличностных отношений.

Участвуя во внеурочной деятельности, подростки вступают в определенные отношения со своими сверстниками, с другими людьми, учатся сотрудничать друг с другом, заботиться о своих товарищах, ставить себя на место другого человека и т.д. Чем разнообразнее внеурочная деятельность, тем богаче эти отношения, тем шире круг общения подростков, богаче опыт коллективного взаимодействия школьников, исходя из этого богаче и их духовное развитие, выше уровень сформированности творческой активности.

Занятия по направлениям внеурочной деятельности являются неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, это прописано в Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений РФ. Формы, в которых реализуется внеурочная деятельность, отличаются от урочной системы обучения. Учащиеся по желанию распределяют время, отведенное на внеурочную деятельность[9].

На сегодняшний день система организации внеурочной деятельности состоит из нескольких моделей:

1. Первая модель включает в себя набор кружков, секций, клубов. Деятельность их работы зависит от профессиональных способностей кадрового состава и материальных возможностей школьных учреждений.

2. Вторая модель отличается от первой объединением в различные ассоциации, творческие лаборатории, клубы, кружки, студии как детей, так и взрослых.

3. Третья модель включает взаимодействие общеобразовательной школы и учреждений дополнительного образования и культуры.

4. Четвертая модель предполагает интеграцию основного и дополнительного образования детей в виде, например, учебно-воспитательного комплекса, школы-клуба и т.д.

Результаты реализации программ внеурочной деятельности - это, в первую очередь, воспитательные результаты, они включают в себя:

- социально-значимые знания, которые планируется передать обучающимся;

- социально-значимые отношения, которые планируется у них развивать;

- опыт социально значимого действия, приобретение которого планируется организовать[9].

Таким образом, в оптимизации межличностных отношений целесообразно использовать данные групповые методы, так как они содержат анализ конкретных ситуаций межличностного и социального взаимодействия подростков, самоанализ собственных действий, поведения, прогнозирование вариантов эффективных и менее эффективных действий в межличностных отношениях.

Глава 2. Практические аспекты проблемы оптимизации межличностных отношений подростков

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось в МАОУ Гимназии №47 г. Екатеринбурга в период с февраля по апрель 2018 года.

В исследовании приняли участие 50 учащихся из седьмых «А» и «Б» классов. Средний возраст испытуемых – 13 лет. В ходе исследования сравнивались результаты экспериментальной и контрольной групп. Экспериментальной группой был 7 «А» класс, состоящий из 16 мальчиков и 9 девочек. Контрольная группа – 7 «Б» класс, в составе которого 12 мальчиков и 13 девочек.

Процедура исследования проводилась в три этапа:

1) Подготовительный этап

На данном этапе происходила постановка проблемы, определение объекта и предмета исследования, была сформулирована гипотеза. Также на данном этапе планировалась последовательность действий, и происходил выбор методик необходимых для исследования.

2) Основной этап

На этом этапе происходила процедура сбора данных, а также апробация подобранной коррекционно – развивающей программы, т.е. непосредственно сам процесс проведения исследования.

3) Заключительный этап

Данный этап включал в себя обработку и анализ полученных результатов, которые позволили оценить эффективность подобранной программы.

Исследование проводилось с помощью следующих методик:

1. Социометрия (Дж. Морено)
2. «Психологический климат в группе» (Э.Р. Ахмеджанов)

(Приложение 1)

3. «Оценка коммуникативных навыков» (Е.Н.Рогов) (Приложение 2)

Социометрия Дж. Морено применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений с целью их улучшения и совершенствования. С помощью данной методики можно отследить:

- 1) Степень сплоченности – разобщённости в группе.
- 2) Социометрические позиции, которые отражают авторитет каждого участника коллектива по признакам симпатии – антипатий.
- 3) Внутригрупповые подсистемы, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Социометрическая процедура заключается в том, что испытуемым предлагается перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы участвовать в определённой деятельности и тех, с кем бы они предпочли участвовать в последнюю очередь. Такие вопросы называются критериями выбора. Наиболее часто в социометрическую процедуру включаются вопросы разных типов.

Социометрическая процедура в нашем исследовании включала следующие вопросы:

1. «Если бы тебе пришлось перейти учиться в другую школу, кого из нынешних одноклассников ты бы взял в новый класс?»
2. «Кого ты бы взял в новый класс в последнюю очередь?»
3. «Кого из одноклассников ты бы пригласил с собой в кино?»
4. «А кого бы пригласил в последнюю очередь?»

Результаты представляются в виде социограмм, матриц и специальных числовых индексов.

Данная методика проста в применении, позволяет оценить в целом структуру и характер сложившихся межличностных отношений в определенном коллективе.

Методика «Оценка коммуникативных навыков» Е.Н. Рогова применяется с целью выявления уровня развития коммуникативных навыков.

В ходе проведения данной методики испытуемым предлагается ответить на 20 вопросов. Отвечать необходимо либо «да», либо «нет». Обработка результатов проходит в несколько этапов:

- подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов;
- вычисляется оценочный коэффициент по формуле: $K = 0,05 \cdot C$, где К - величина оценочного коэффициента, С – количество совпадающих с ключом ответов
- исходя из коэффициента, определение уровня развития коммуникативных навыков.

Оценочный коэффициент может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне, близкие к 0 - о низком уровне.

Показатель	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	I - низкий
0,46-0,55	2	II - ниже среднего
0,56-0,65	3	III - средний
0,66-0,75	4	IV - высокий
0,76-1	5	V - очень высокий

Межличностные отношения тесно связаны с процессом коммуникации. Низкий уровень развития коммуникативных навыков часто приводит к проблемам в межличностных отношениях. В связи с этим, целесообразно использовать в нашем исследовании данную методику.

Методика «Психологический климат в группе» Э.Р. Ахмеджанова направлена на выявление эмоционального, поведенческого и когнитивного компонентов отношений в коллективе.

В качестве существенного признака эмоционального компонента рассматривается критерий привлекательности - на уровне понятий нравится - не нравится, приятный - не приятный.

Вопросы, направленные на измерение поведенческого компонента, придерживаются критерия - желание/не желание работать, учиться вместе.

Основным критерием когнитивного компонента избрана переменная знание - не знание особенностей членов коллектива.

Каждый из компонентов тестируется тремя вопросами. Следовательно, для целостной характеристики компонента, полученные сочетания ответов каждого испытуемого на вопросы по данному компоненту могут быть обобщены следующим образом:

- положительная оценка (к этой категории относятся сочетания, в которых положительные ответы даны на все три вопроса, относящихся к данному компоненту, или два ответа положительные, а третий имеет любой другой знак);
- отрицательная оценка (сочетания, содержащие три отрицательных ответа, или два ответа отрицательные, а третий может выступать с любым другим знаком);
- неопределенная, противоречивая оценка (когда на все три вопроса дан неопределенный ответ; ответы на два вопроса неопределенны, а третий ответ имеет любой другой знак; один ответ неопределенный, а два других имеют разные знаки).

Для каждого компонента выводится средняя оценка по выборке.

Данная методика позволяет оценить существующий социально – психологический климат в коллективе.

Для обработки результатов диагностики исследования использовался - Т - критерий Вилкоксона, позволяющий дать оценку сдвига значений исследуемого признака (Приложение 6)

Анализ данных проводился в статистической системе Statistica 6.0

2.2. Программа оптимизации межличностных отношений подростков

Для оптимизации межличностных отношений в экспериментальной группе была подобрана программа «Оптимизация межличностных отношений подростков» П.Д. Ланской (Приложение 3).

Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12-15 лет. Программа состоит из 17 занятий, продолжительность 1 занятия - 90 минут. Общий объем программы – 36 часов. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Цель программы: коррекция межличностных отношений подростков

Задачи:

- 1) Способствовать созданию благоприятного психологического климата;
- 2) Сформировать у подростков навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- 3) Способствовать развитию коммуникативных навыков;
- 4) Способствовать развитию эмпатии.

Основной формой работы является социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы.

Коррекционно-развивающая работа проходит в форме групповых занятий, также осуществляется индивидуальная форма посредством домашних заданий, способствующих закреплению, полученных на занятиях, знаний и умений.

В программе используются следующие методы: тренинговые упражнения, сюжетно - ролевые игры, дискуссии.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Психолого-педагогическая программа коррекции межличностных отношений состоит из трёх блоков:

1. Установочный блок

Цель: знакомство с участниками, установка психологического контакта, знакомство с целями, задачами и правилами занятий, создание благоприятного психологического климата.

2. Коррекционно-развивающий блок

Цель: коррекционно-развивающее воздействие, способствующее повышению уровня коммуникативных навыков, эмпатии, сплочению и последующему межличностному взаимодействию между участниками.

3. Обобщающий блок

Цель: подвести итог занятий

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия

Способствует сплочению участников, созданию атмосферы группового доверия и принятия.

2. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

3. Рефлексия занятия включает в себя две оценки занятия: эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего). Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Таблица 1.

**Содержание программы по оптимизации межличностных
отношений подростков**

№	Направленность занятия	Цель	Содержание
1	Установление контакта	Создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия	1)«Ритуал приветствия» 2)«Объявление» 3)«Портрет класса» 4)«...зато ты» 5)«Ритуал прощания»
2	Построение доверительных отношений	Способствовать эмоционально-психологическому сближению участников	1)«Ритуал приветствия» 2)«Никто не знает» 3)«Посидите так, как сидит..» 4)«Мастер» 5)«Пластин» 6)«Ритуал прощания»
3	Сплочение	Развитие умения взаимодействовать в команде	1)«Ритуал приветствия» 2)«Весёлый счет» 3)«Дом» 4)«Говорящие руки» 5)«Ритуал прощания» 6)Д/з
4	Сплочение	Развитие умения взаимодействовать в команде	1)«Ритуал приветствия» 2)«Построение круга» 3)«Баланс» 4)«Подарок» 5)«Ритуал прощания» 6)Д/з
5	Установление взаимопонимания в коллективе	Сформировать умение принимать коллективные решения	1)«Ритуал приветствия» 2)Постановка «Встреча через 10 лет» 3)«Спасибо тебе..» 4)«Ритуал прощания» 5)Д/з

6	Построение конструктивного диалога	Сформировать навыки анализа информации, которую транслирует собеседник	1)«Ритуал приветствия» 2) Ролевая игра «В мире журналистики» 3) Рефлексия 4) «Ритуал прощания» 5)Д/з
7	Техника активного слушания	Развить умение слушать и слышать собеседника	1)«Ритуал приветствия» 2)Знакомство с типичными приемами слушания 3)«Диспут» 4)«Спор при свидетелях» 5)Рефлексия 6)«Ритуал прощания» 7)Д/з
8	Невербальная коммуникация	формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне	1)«Ритуал приветствия» 2)«Я начинаю разговор» 3)«Дискуссия» 4)«Живое зеркало» 5)«Таможня» 6)«Ритуал прощания» 7)Д/з
9	Ораторское искусство	Сформировать навыки корректного, четкого формулирования текста	1)«Ритуал приветствия» 2)Дискуссия 3)«Переводчик» 4)«Интересные вопросы» 5)Рефлексия 6)«Ритуал прощания» 7)Д/з
10	Проблемы общения	Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях	1)«Ритуал приветствия» 2)«Претензия-ответ-мир» 3)Просмотр видеоролика из фильма Р.Быкова «Чучело» 4)«Портрет героя фильма» 5)«Правила общения в классе» 6)«Ритуал прощания» 7)Д/з
11	Самопознание	Способствовать познанию собственного «Я»	1)«Ритуал приветствия» 2)«На кого я похож?» 3)«10 позитивных и 10 негативных «я» во мне» 4)«Два рисунка» 5)«Ритуал прощания»

			6)Д/з
12	Эмоциональная сфера	Сформировать навыки распознавания эмоционального состояния	1)«Ритуал приветствия» 2)«Скажи по-разному» 3)«Моё настроение» 4)«Тренируем эмоции» 5)«Ритуал прощания» 6)Д/з
13	Эмпатия	Создать условия для развития способности человека к сочувствию и сопереживанию окружающим	1) «Ритуал приветствия» 2) «Передача чувства» 3) «Любящий взгляд» 4) «Ситуация» 5) «Говорящие жесты» 6) «Ритуал прощания» 7) Д/з
14	Толерантность	Сформировать представление о толерантной личности	1) «Ритуал приветствия» 2) «Чем мы похожи» 3) «Эмблема толерантности» 4) «Лукошко» 5) «Черты толерантной личности» 6) Рефлексия
15	Эмпатия	Развитие способности к сочувствию и сопереживанию другим людям	1) «Ритуал приветствия» 2)«Атом» 3)«Я тебя понимаю» 4)«Позитивный язык» 5) ««Поделись со мной»» 6) Рефлексия 7) «Ритуал прощания» 8) Д/з

16	Обобщающее занятие	Закрепить активный стиль общения	1) «Ритуал приветствия» 2) «Ладонка» 3) «Передать одним словом» 4) «Три закона общения» 5) «Моя проблема в общении» 6) Рефлексия 7) «Ритуал прощания»
17	Итоговое занятие	Подвести итог проделанной работы	1) «Ритуал приветствия» 2) «Благодарен тому, что...» 3) «Машина времени» 4) «Счастье» 5) «Подарок» 6) Рефлексия 7) «Ритуал прощания»

2.3. Анализ результатов исследования

При проведении первичной диагностики были получены следующие результаты (Приложение 4).

Социометрическое исследование, проведенное в 7 «А» показало, что в данном классе «звезд» - 4 человека (16%), «предпочитаемых» - 6 человек (24%), «принятых» - 4 человека (16%), «пренебрегаемых» - 7 человек (28%), «отвергаемых» - 4 человека (16%).

Диаграмма 1.



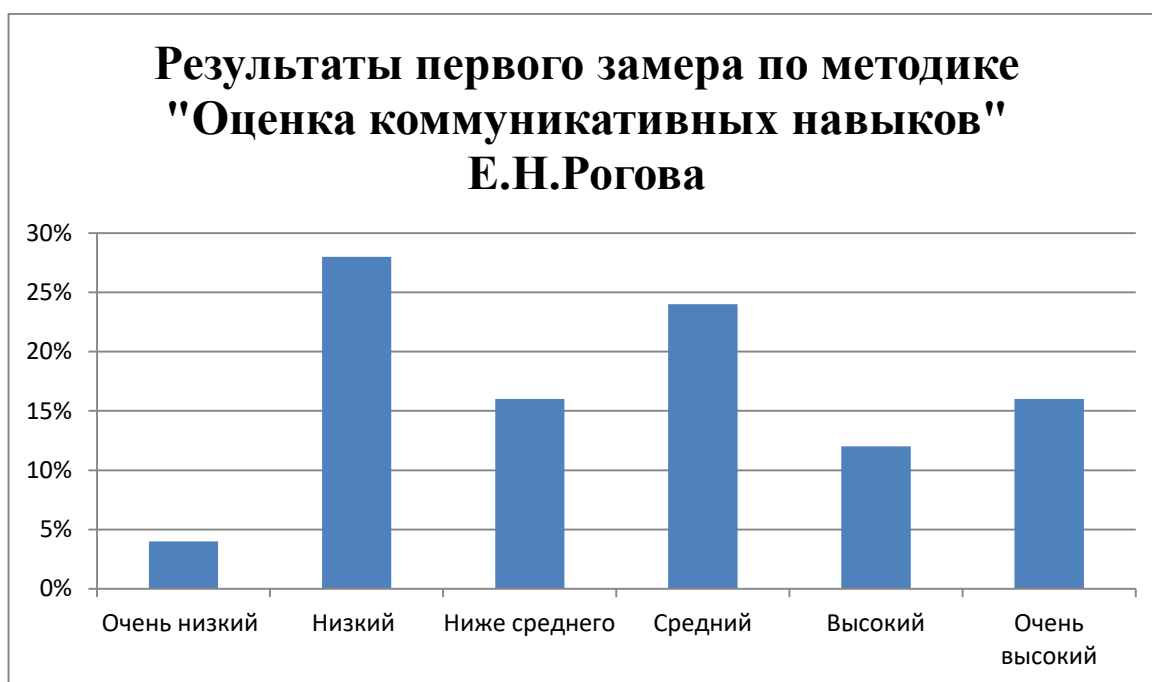
Наибольший процент обучающихся имеют статус - «пренебрегаемые». «Изолированных» в данном классе нет. Среднее число положительных выборов – 3, 63, отрицательных – 3, 89. Коэффициент взаимности выборов = 37,4%. Он свидетельствует о достаточно небольшом количестве взаимных выборов.

По результатам методики «Оценка коммуникативных навыков» Е.Н. Рогова коммуникативные навыки развиты на очень низком уровне у 1 человека (4%), на низком уровне у 7 человек (28%). Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией.

У 4 испытуемых (16%) коммуникативные навыки развиты на уровне – ниже среднего, у 6 (24%) на среднем уровне. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью.

С высоким уровнем проявления коммуникативных навыков было выявлено 3 человека (12%), с очень высоким уровнем 4 человека (16%). Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, имеют потребность в коммуникации и активно стремятся к ней.

Диаграмма 2.



Результаты методики «Психологический климат в группе» Э.Р. Ахмеджанова представлены в таблице 2.

Климат в данном коллективе противоречивый, неопределенный и нестабильный.

Отрицательный эмоциональный компонент указывает на то, что в коллективе чаще царит нездоровая, нетоварищеская атмосфера, большинство негативно относятся к своим товарищам, отсутствует взаимопомощь и взаимодоверие.

Противоречивость когнитивного компонента говорит о том, что некоторые хорошо знают своих одноклассников, могут их охарактеризовать, а другие затрудняются в этом.

Противоречивость поведенческого компонента указывает на то, что в равной степени в данном классном коллективе присутствуют ребята, которые стремятся и хотят взаимодействовать внутри коллектива, ребята, которые закрыты от своих одноклассников и не хотят идти на контакт, и ребята, которые с радостью готовы взаимодействовать, но только с некоторыми.

Таблица 2.

Результаты первого замера по методике «Психологический климат в группе» Э.Р. Ахмеджанов

Название компонента	Среднее	Тип отношения
Эмоциональный	-0,39	отрицательное
Поведенческий	0	противоречивое
Когнитивный	0,14	противоречивое

Результаты первичной диагностики в 7 «Б» следующие (Приложение 5):

Диаграмма 3.

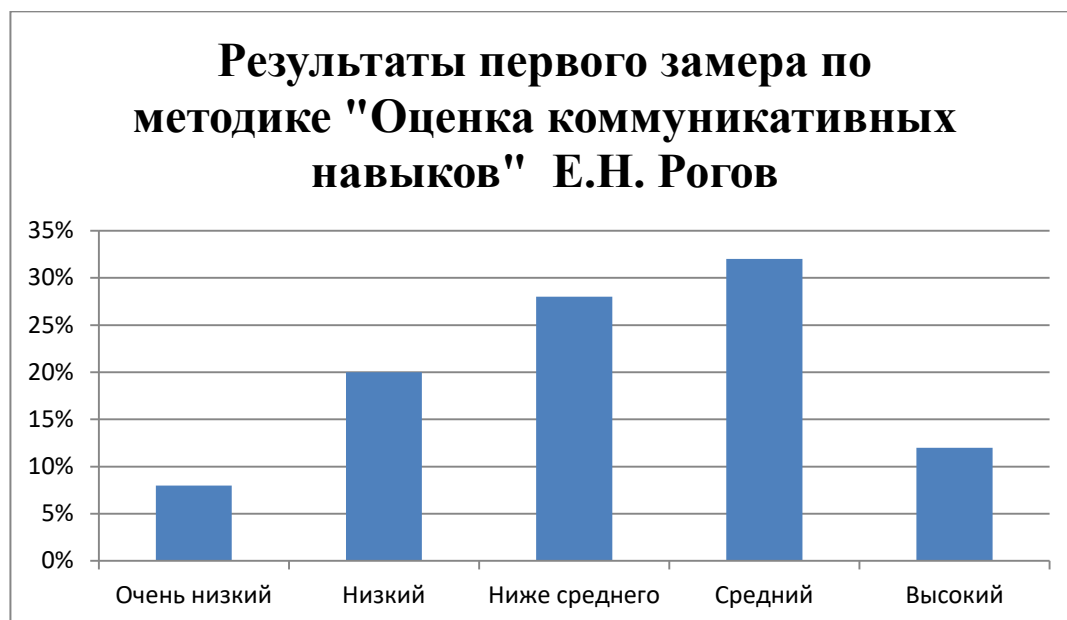


При проведении социометрического исследования в 7 «Б» классе, были получены следующие результаты. Социометрически статус - «звезды» имеют 2 человека (8%), «предпочитаемые»- 8 человек (32%), «принятые» - 7 человек

(28%), «пренебрегаемые»-5 человек (20%), «отвергаемые»-3 человека (12%), «изолированных» в данном классе нет.

В данной группе испытуемых среднее число положительных выборов – 2, 81, отрицательных – 2, 43.

Диаграмма 4.



По результатам методики «Оценка коммуникативных навыков» Е.Н. Рогова, испытуемые имеют разный уровень развития коммуникативных навыков. Очень низкий уровень у 2 человек (8%), низкий у 5 человек (20%), ниже среднего у 7 человек (28%), средний у 8 человек (32%), высокий у 3 человек (12%).

Большинство испытуемых имеют средний уровень развития коммуникативных навыков. Достаточно большое количество испытуемых с низким показателем и показателем ниже среднего, очень маленькое количество испытуемых с высоким уровнем коммуникативных навыков.

Результаты по методике «Психологический климат в группе» Э.Р. Ахмеджанова показывают, что климат в коллективе противоречивый и нестабильный.

Таблица 3.

Результаты первого замера по методике «Психологический климат в группе» Э.Р. Ахмеджанов в 7 «Б» классе

Название компонента	Среднее	Тип отношения
Эмоциональный	0,09	противоречивое
Поведенческий	0, 23	противоречивое
Когнитивный	0, 42	положительное

Противоречивость эмоционального компонента указывает на нестабильность атмосферы в классе. Напряженная нетоварищеская атмосфера, вдруг сменяется на спокойную и бесконфликтную, и наоборот.

Положительность когнитивного компонента говорит о том, что все испытуемые хорошо знают своих одноклассников, могут их охарактеризовать, назвать их сильные и слабые стороны.

Противоречивость поведенческого компонента указывает на то, что в равной степени в данном классном коллективе присутствуют ребята, которые стремятся и хотят взаимодействовать внутри коллектива, ребята, которые закрыты от своих одноклассников и не хотят идти на контакт, и ребята, которые с радостью готовы взаимодействовать, но только с некоторыми.

Таким образом, проанализировав результаты диагностики, можно сделать вывод о том, что и в том, и в другом классе существуют проблемы в межличностных отношениях. Особенно тесных дружеских связей немного. В обоих классах выделились группы ребят «пренебрегаемых» и «отвергаемых». Коммуникативные навыки у многих не достаточно развиты. Социально – психологический климат противоречивый. Всё это указывает на необходимость нормализации системы отношений в классе.

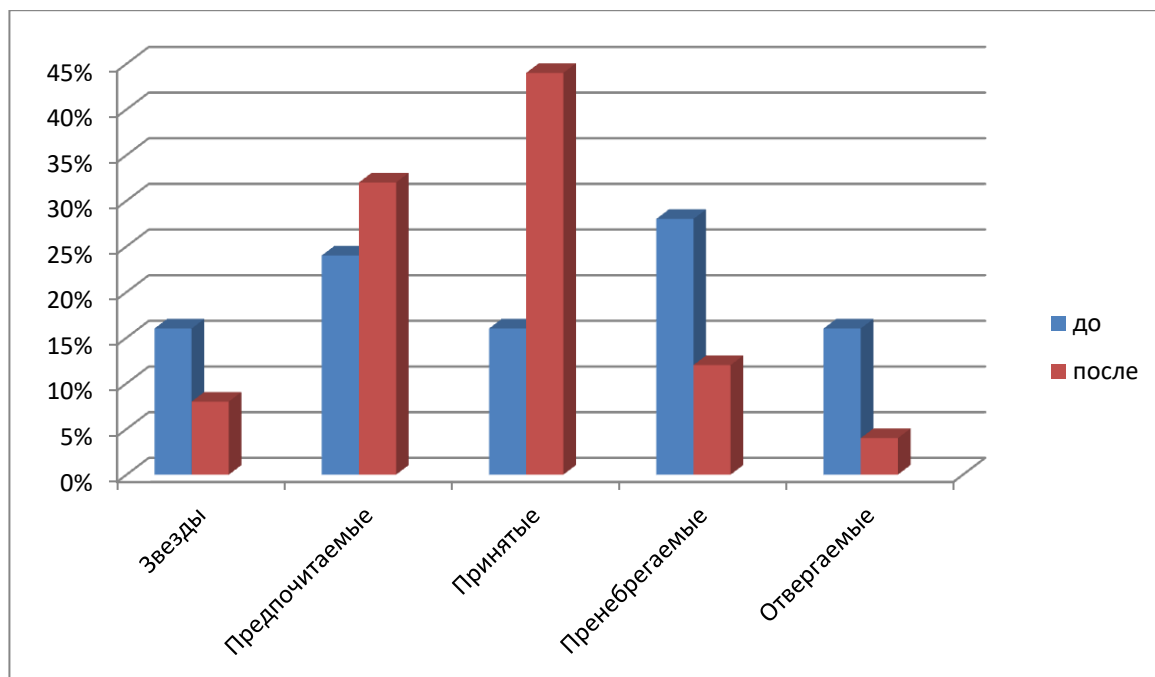
В 7 «А» классе была реализована, специально подобранная, программа - «Оптимизация межличностных отношений подростков» П.Д.Ланской. Завершив экспериментальную работу, повторно была проведена диагностика в экспериментальной и контрольной группе. Использовались повторно те же психодиагностические методики: «Социометрия» Дж. Морено, «Оценка

коммуникативных навыков» Е.Н. Рогов, « Психологический климат в группе» Э.Р. Ахмеджанов.

При повторной диагностике в 7 «А» классе были получены следующие результаты.

Диаграмма 5.

Результаты повторного социометрического исследования в 7 «А» классе



Из приведенной диаграммы можно сделать вывод о том, какие изменения произошли в экспериментальной группе после реализации программы.

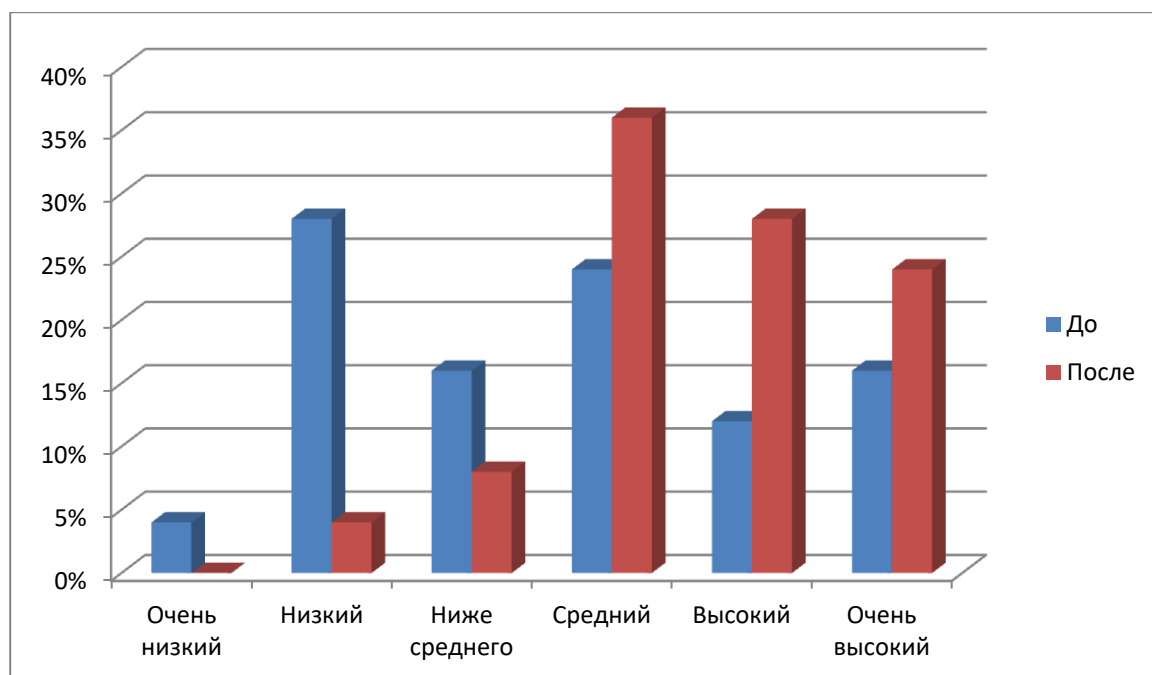
После проведения программы уменьшилось количество «звезд» до 2 человек (8%). Количество «предпочитаемых» увеличилось до 8 человек (32 %). Значительно возросло количество «принятых» и составило 11 человек (44%). Уменьшилось число «пренебрегаемых» с 7 до 3 (12%). Количество испытуемых, имеющих статус «отвергаемые» уменьшилось до 1 человека(4%).

Для того, чтобы сравнить значения показателей до и после эксперимента, был использован - Т – критерий Вилкоксона. Вычислили эмпириче-

ское значение критерия $T = \sum R_i = 18 + 16 + 10.5 + 14.5 + 14.5 = 73.5$, по таблице нашли критическое значение $T_{кр} = 76$ ($p \leq 0.01$). Эмпирическое значение T попадает в зону значимости $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$, следовательно, показатели после эксперимента превышают значения показателей до эксперимента.

Диаграмма 6.

Результаты второго замера по методике «Оценка коммуникативных навыков» Е.Н. Рогов в 7 «А» классе



Доминирующим уровнем коммуникативных способностей, после проведения программы, является средний. Он возрос до 9 человек (36%). Количество испытуемых, имеющих «очень низкий» уровень развития коммуникативных способностей, полностью сократилось. Уменьшилось количество испытуемых с низким уровнем до 1 человека (4%). Также уменьшилось количество с уровнем «ниже среднего» от 4 (16 %) до 2 (8%).

Количество испытуемых с высоким уровнем развития коммуникативных навыков увеличилось до 7 человек (28%), аналогичная ситуация произошла с показателем - «очень высокого» уровня, он возрос до 6 человек (24%).

Вычисление T критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение $T = \sum R_i = 16 + 7 + 5 + 18.5 + 18.5 = 65$, критическое значение для $n=25$

$T_{кр}=76$ ($p \leq 0.01$), из этого следует, что эмпирическое значение T попадает в зону значимости $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Поэтому можно сделать вывод: полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что реализованная коррекционная программа способствовала повышению уровня коммуникативных навыков у обучающихся.

Результаты повторной диагностики по методике «Психологический климат в группе» Э.Р. Ахмеджанова свидетельствуют о установлении благоприятного психологического климата в классе.

Таблица 4.

Результаты второго замера по методике «Психологический климат в группе» Э.Р. Ахмеджанов

Название компонента	Среднее значение	Тип отношения
Эмоциональный	0,45	положительное
Поведенческий	0,33	положительное
Когнитивный	0,5	положительное

Эмоциональный компонент приобрел положительное значение, что говорит о том, что атмосфера в классе стала спокойная, положительная, исчез негатив к товарищам, появилась взаимопомощь и взаимоподдержка.

Поведенческий компонент был противоречивым, стал положительным, что указывает на увеличение количества желающих вступать во взаимодействие с одноклассниками.

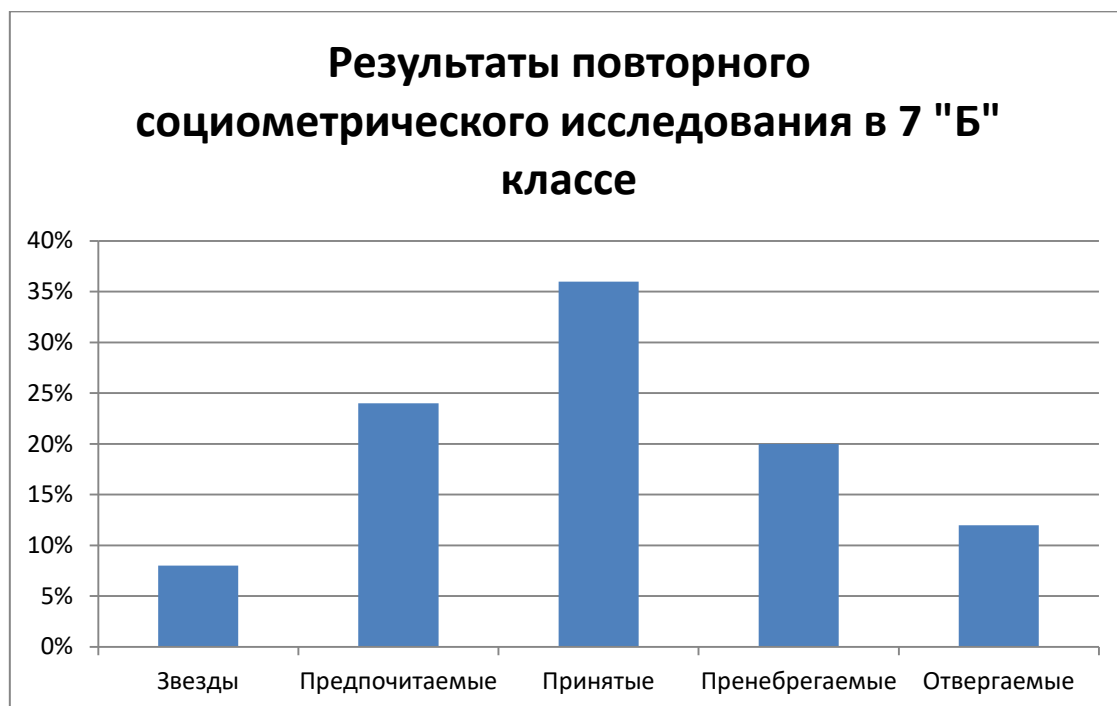
Когнитивный компонент также стал положительным. Так как подростки стали общаться не только в микро-группах, они начали узнавать лучше тех одноклассников, с которыми раньше не общались.

Вычисление T -критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение T попадает в зону значимости на «оси значимости». Уровень сформированности компонентов психологического климата стал выше (значение эмоционального компонента $T_{эмп}=38,5$, когнитивного компонента $T_{эмп}=53$, поведенческого компонента $T_{эмп}=39$). Из этого следует, что проведенная

коррекционная работа позволила улучшить психологический климат в коллективе.

При повторной диагностике 7 «Б» класса были получены следующие результаты.

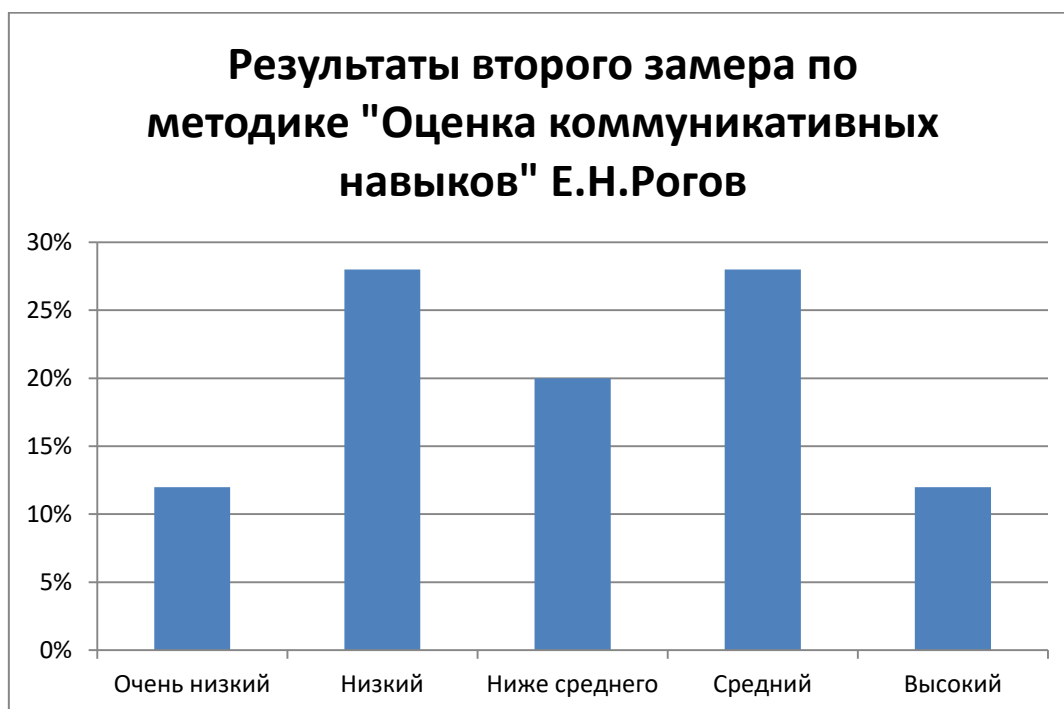
Диаграмма 7.



Повторное проведение социометрического исследования практически не показало изменения социометрических статусов в классе. Статус «звезды» имеют 2 человека (8%), уменьшилось количество человек со статусом «предпочитаемых» и составило 6 человек (24%), количество «принятых» увеличилось до 9 человек (36%), статус «пренебрегаемые» у 5 человек (20%), «отвергаемые» - 3 человека (12%).

Результаты повторного исследования по методике «Оценка коммуникативных навыков» Е.Н. Рогова показали отрицательную динамику. Увеличился процент испытуемых с очень низким уровнем коммуникативных навыков и составил 3 человека (12%), также увеличилось количество испытуемых с низким уровнем до 7 человек (28%). Количество испытуемых, имеющих уровень ниже среднего, уменьшилось с 7 (28%) до 5 человек (20%). Средний уровень выявлен у 7 человек (28%), высокий у 3 человек (12%).

Диаграмма 8.



Результаты второго замера по методике «Психологический климат в группе» свидетельствуют о том, что психологический климат в классе также носит противоречивый характер.

Таблица 5.

Результаты второго замера по методике «Психологический климат в группе» Э.Р. Ахмеджанов

Название компонента	Среднее значение	Тип отношения
Эмоциональный	0,06	противоречивое
Поведенческий	0,25	противоречивое
Когнитивный	0,38	положительное

Таким образом, при проведении исследования были получены результаты первичной диагностики, которые указывали на то, что и в экспериментальной, и в контрольной группе неблагополучные межличностные отношения между участниками. Учитывая результаты, была подобрана коррекционная программа, которая была направлена на сплочение коллектива, на развитие коммуникативных навыков и на развитие личностных качеств. Коррекционная программа была реализована в экспериментальной группе. Резуль-

таты повторной диагностики показали положительную динамику в экспериментальной группе, в контрольной группе ситуация осталась неизменна.

Выводы по главе

1) Анализ результатов первичной диагностики показал неблагополучие межличностных отношений в классных коллективах. Было выявлено: наличие подростков со статусами «пренебрегаемые» и «отвергаемые», неблагоприятный психологический климат, большой процент подростков с низким уровнем развития коммуникативных навыков.

2) Исходя из результатов диагностики, была подобрана коррекционная программа - «Оптимизация межличностных отношений подростков» П.Д. Ланской, которая способствовала улучшению межличностных отношений в классном коллективе.

2) Реализуя программу коррекции межличностных отношений подростков, удалось создать благоприятную обстановку, которая способствовала сближению участников. Программа позволила обучить подростков взаимодействовать в команде, принимать коллективные решения, развивать умение слушать и слышать собеседника, конструктивно решать конфликтные ситуации, грамотно и четко излагать свои мысли. Всё это поможет подросткам наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

3) После реализации программы коррекции межличностных отношений была проведена повторная диагностика, результаты которой отличаются от результатов первичной диагностики. В классе уменьшилось количество «пренебрегаемых» и «отвергаемых», установился более благоприятный психологический климат.

4) Практический результат работы заключается в повышении успешности налаживания межличностных отношений в классе, в учебной деятельности и жизни подростков.

5) Гипотеза исследования: оптимизация межличностных отношений подростков возможна при реализации специально подобранной программы, была доказана.

Заключение

Теоретический анализ в данной работе позволил раскрыть сущность понятия межличностных отношений и определить особенности их развития в подростковом возрасте. Межличностные отношения, также как и субъективные связи, преимущественно эмоционального характера, в структуре группы относятся к эмоциональной составляющей, но в них присутствует и когнитивный элемент. Возникают в связи с обобщением эмоциональных реакций участников коллектива на проявления со стороны сверстников, которые являются лично - значимыми для них, а также могут возникнуть под давлением общественного мнения группы. Межличностные отношения носят динамический характер, могут меняться в результате модификации ценностных ориентаций, как отдельных личностей, так и группы, а также из-за эмоциональных всплесков и спадов.

Подростковый возраст является важным периодом в жизни человека, этот период является сензитивным для развития навыков межличностного взаимодействия. Формируются социальные установки, отношение к себе, к окружающим, складываются основы нравственности и формы межличностного поведения. Все эти качества развиваются в процессе общения подростка с людьми, преимущественно со сверстниками.

Были описаны методы и формы, оказывающие психолого-педагогическую помощь подросткам, испытывающим трудности в межличностных отношениях со сверстниками. В большинстве случаев, подростки не умеют правильно общаться, испытывают трудности в поиске эффективных коммуникативных средств. Это необходимо учитывать в коррекционной работе и направлять её на формирование навыков эффективных способов общения, развитие умения слушать и понимать собеседника, умения конструктивно решать конфликтные ситуации, развитие рефлексивных способностей. Коррекционная работа по оптимизации межличностных отношений проводится с подростками в групповой форме.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что в нём проведен анализ психолого-педагогической литературы и изучены теоретические основы проблемы межличностных отношений подростков, определены условия и факторы развития межличностных отношений в подростковом возрасте, выявлены возможности психолого-педагогической помощи подросткам с трудностями межличностных отношений в условиях общеобразовательной школы.

В ходе практического исследования была проведена диагностика, результаты которой показали, что оба класса представляют собой диффузные и мало – сплоченные группы, находящиеся на низкой стадии развития. Межличностные отношения в данных классах носят ситуативный характер, такой вывод был сделан, исходя из наличия «отвергаемых» в группе, низкого уровня коммуникативных навыков и не вполне благополучного психологического климата в классных коллективах. Результаты диагностики подтвердили, что подростки нуждаются в проведении целенаправленной психолого-педагогической работы по оптимизации межличностных отношений со сверстниками.

Нами была подобрана программа по оптимизации межличностных отношений, которая была проведена на экспериментальной группе. Результаты повторной диагностики указывают на то, что подобранная программа позволила улучшить межличностные отношения в классе, повысить уровень коммуникативных навыков, способствовала развитию эмпатии и самопознания. Значит, гипотеза исследования доказана.

Список литературы

1. Андреева, Г. М. Социальная психология. - М: Аспект Пресс, 2006. - 363 с.
2. Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. - М.: ВЛАДОС, 2010. - 207 с.
3. Аракелов, Г.Г. Учителям и родителям о психологии подростка/ Г.Г. Аракелов, Н.М. Жариков. - М.: Изд-во УРАО, 2012. - 163 с.
4. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток / Р.Т. Байярд. - Москва: Просвещение, 2015. - 63 с.
5. Бодалев, А.А. Личность и общение. Избранные труды / А.А.Бодалев. - Москва: Знание, 1983. - 306 с.
6. Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человека человеком. - М.: Просвещение, 2009. - 251 с.
7. Варфоломеева, Е.П. Внеучебная проектная деятельность как фактор становления межличностных отношений в среде младших подростков [Текст] / Е.П. Варфоломеева// Среднее профессиональное образование. 2015. № 1. С. 36-37.
8. Варфоломеева, Е.П. Особенности возникновения конфликтов в межличностных отношениях у младших подростков и педагогические условия их разрешения [Текст] / Е.П. Варфоломеева // Российский научный журнал. 2014. № 5(43). С. 195-199.
9. Варфоломеева, Е.П. Педагогические условия формирования культуры межличностных отношений младших подростков во внеурочной деятельности [Текст] / Е.П. Варфоломеева // Вестник МГТУ им. М.А. Шолохова. Серия "Педагогика и психология". 2015. № 1. С. 55-59.
10. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. - М.: Осъ-89, 2012. - 224 с.
11. Волков, Б. С. Психология юности и молодости: учебное пособие. – М.: Академические Проект: Трикта, 2006. - 256 с.

12. Волков, Б.С. Психология подростка. – М.: Пед. об-во России, 2010. – 160 с.
13. Выготский, Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.–1136с.
14. Гогицаева, О.У. Динамика межличностных отношений подростков/ О.У. Гогицаева// Вектор науки ТГУ. - 2014. - №4. - С.19-27.
15. Гогицаева, О.У. Психолого – педагогические аспекты социализации личности ребенка//Вектор науки ТГУ. - 2013. - №4. - С.101-104.
16. Грецов, А.Н. Психологические тренинги с подростками / А.Н. Грецов. - Санкт-Петербург: Питер, 2013. - 368 с.
17. Долгова, В.И. Психолого- педагогическая коррекция межличностных отношений подростков: научно-методические рекомендации. – Челябинск: АТОКСО, 2015. – 112 с
18. Донцова, А.И. Психология коллектива / А.И. Донцова. - Москва: Издательство Московского университета, 2004. - 174 с.
19. Драгунова, Т.В. Психологические особенности подростка. Возрастная и педагогическая психология. - М.: ВЛАДОС, 2010. - 356 с.
20. Драгунова, Т.Д. Проблема конфликта в подростковом возрасте / Т.Д. Драгунова // Вопросы психологии. - 2016. - №2. - С. 25-37.
21. Журавлев, А.Л. Социальная психология. – М.:Просвещение, 2012. -256с.
22. Козлов, Н.И. Психология межличностных отношений. - М.: Просвещение, 1995. - 70 с.
23. Коломинский, Я.Л. Психология детского коллектива. Система личностных взаимоотношений / Я.Л. Коломинский. - Минск: ЕГУ, 2012. - 237 с.
24. Кон, И.С. Психология ранней юности: [Текст] / И.С. Кон Кн.для учителя. – М.,Просвещение, 1989,-255с.

25. Кон, И.С. Психология старшеклассника. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1980 - 189с.
26. Кондратьев, М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков / М.Ю. Кондратьев // Вопросы психологии. - 2007. - №3. - С. 69-79.
27. Крившенко, Л.П. Педагогика / под ред. Л.П. Крившенко. - Москва: Издательство Проспект, 2004. - 432 с.
28. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. - Москва: ТЦ Сфера, 2009. - 464 с.
29. Куницына, В.Н. Межличностное общение. Учебник для вузов. – СПб. -2012. –С. – 544.
30. Куницына, В.Н. Межличностное общение: учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 544 с.
31. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками. - М.: «Академия»,2013.-256с.
32. Лутошкин, А.Н. Психологический климат детского коллектива // Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия / Под ред. Дубровиной И., Прихожан А., Зацепина А. - М.: Академия, 2008. - 368 с.
33. Макаров, М.С. Микроклимат школы и его влияние на социализацию подростков. // Воспитание школьников. – 2016. – № 2. – С. 68-70.
34. Митичева, Т.И. Особенности взаимоотношений подростков со сверстниками в условиях сельской школы/ Т.И. Митичева, А.А. Максимова // Молодой ученый. - 2014. - № 21.1. - С. 198-200.
35. Мудрик, А.В. Общение в процессе воспитания: учеб. пособие. – М.: Педагогическое общество России,2001.–320с.
36. Мудрик, А.В. Общение как фактор воспитания школьников/ А.В. Мудрик. - Москва: Просвещение, 2008. - 121с.

37. Мухина, В.С. Возрастная психология. Учебное пособие. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010. - 295с.
38. Мясищев, В.Н. Психология отношений/ Под ред. А.А. Бодалева. - Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1998. - 368 с.
39. Немов, Р.С. Психология: учебник для вузов /под ред. Р.С. Немова. - Москва: ВЛАДОС, 2003. - 688 с.
40. Обозов, Н.Н. Межличностные отношения/ Н.Н. Обозов. - Санкт-Петербург, 2010. - 172 с.
41. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Высшее образование: МГППУ, 2011. – 288 с.
42. Петровский, В.В. Социальная психология коллектива: учеб. пособие для студентов педагогических институтов/ В.В. Петровский, В.В. Шпалинский. - Москва: Просвещение, 2017. - 117 с.
43. Поливанова, К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста/ К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. - 2000. - №1. - С.20-33.
44. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста - СПб: Издательство «Питер», 2011. - 624 с.
45. Реан, А.А. Психология подростка. Учебник.[Текст] / Под ред.А.А. Реана - СПб.: прайм-ЕВРО-ЗНАК», 2013.-480с.
46. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в 2 кн. - М.: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2001.- 480 с.
47. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. - Санкт-Петербург: Речь, 2003. - 350 с.
48. Тарабаева, В.Б. Исследование причин возникновения конфликтов подростков с родителями/ В.Б. Тарабаева // Семейная психология и семейная психотерапия. - 2007. - №1. - С.42-52.
49. Тейлор, Ш. Социальная психология/ Ш.Тейлор,Л.Пипло,Д.Сирс. –СПб: -2014. – С.398 – 399.

50. Фельдштейн, Д.И. Психологические проблемы общественно-полезной деятельности как условие формирования личности подростка// Вопросы психологии, 1980, №4
51. Фельдштейн, Д.И. Психология современного подростка / Д.И. Фельдштейн. - Москва: Педагогика, 2004. - 114 с.
52. Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология / И.В. Шаповаленко. - Москва: Издательство Юрайт, 2012. - 567 с.
53. Ярошевский, М.Г. В поисках новой психологии/ М.Г. Ярошевский, Л.С. Выготский. – М.: Либроком, 2013.–302с.

Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в коллективе (Ахмеджанов)

Методика позволяет выявить эмоциональные, поведенческий и когнитивный компоненты отношений в коллективе.

В качестве существенного признака эмоционального компонента рассматривается критерий привлекательности - на уровне понятий нравится - не нравится, приятный - не приятный.

При конструировании вопросов, направленных на измерение поведенческого компонента, выдерживался критерий желание - не желание работать, учиться вместе.

Основным критерием когнитивного компонента избрана переменная знание - не знание особенностей членов коллектива.

Инструкция: Целью исследования является диагностика существующего психологического климата в коллективе. Для ответа на предлагаемые вопросы необходимо: внимательно ознакомится с вариантами ответов, выбрать один из них наиболее соответствующий вашему мнению.

1. Отметьте, пожалуйста, с какими из приведенных ниже утверждений Вы больше всего согласны:

А) Большинство членов нашего класса хорошие, симпатичные люди.

Б) В нашем классе есть всякие люди.

В) Большинство членов нашего класса люди малопрятные.

2. Считаете ли Вы, что было бы хорошо, если бы члены Вашего класса жили бы близко друг от друга:

А) Да, конечно.

Б) Скорее да, чем нет.

В) Не знаю, не задумывался.

Г) Скорее нет, чем да.

Д) Нет, конечно.

3. Как Вам кажется, могли бы Вы дать достаточно полную характеристику:

-Деловых качеств большинства членов класса:

А) Да.

Б) Пожалуй, да.

В) Не знаю.

Г) Пожалуй, нет.

Д) Нет.

-Личных качеств большинства членов класса:

А) Да.

Б) Пожалуй, да.

В) Не знаю.

Г) Пожалуй, нет.

Д) Нет.

4. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу - цифра 1 характеризует класс, который Вам очень нравится, цифра 9 - очень не нравится. В какую из клеток Вы поместили бы свой класс?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

5. Если бы у Вас возникла возможность провести каникулы вместе с Вашим классом, как бы вы к этому отнеслись:

А) Это бы меня вполне устроило.

Б) Не знаю, не задумывался над этим.

В) Это бы меня совершенно не устроило.

6. Могли бы Вы сказать с достаточной уверенностью о Ваших одноклассниках, с кем они охотно общаются по деловым вопросам внутри группы:

А) Нет, не мог бы.

Б) Не могу сказать, не задумывался об этом.

В) Да, мог бы.

7. Какая атмосфера обычно преобладает в Вашем классе. На приведенной ниже шкале - цифра 1 - нездоровая, нетоварищеская атмосфера, цифра 9 - взаимопомощь, взаимодоверие. В какую из клеток Вы поместили бы свой класс?

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

8. Как вы думаете, если бы Вы временно отсутствовали. Стремилась бы Вы встречаться с Вашими одноклассниками:

А) Да, конечно.

Б) Скорее да, чем нет.

В) Не знаю, не задумывался.

Г) Скорее нет, чем да.

Д) Нет, конечно.

Обработка результатов:

Анализируются 3 компонента: эмоциональный, поведенческий и когнитивный компоненты отношений в коллективе. Каждый из них тестируется 3 вопросами: IV и VII относятся к эмоциональному компоненту; V и VIII - к поведенческому; VI когнитивный компонент, вопрос III содержит 2 вопроса - причем ответ на каждый из них принимает, только одну из трех возможных форм: +1; -1; 0. Следовательно, для целостной характеристики компонента, полученные сочетания ответов каждого испытуемого на вопросы по данному компоненту могут быть обобщены следующим образом:

- положительная оценка (к этой категории относятся сочетания, в которых положительные ответы даны на все три вопроса, относящихся к данному компоненту, или два ответа положительные, а третий имеет любой другой знак);

- отрицательная оценка (сочетания, содержащие три отрицательных ответа, или два ответа отрицательные, а третий может выступать с любым другим знаком);

- неопределенная, противоречивая оценка (когда на все три вопроса дан неопределенный ответ; ответы на два вопроса неопределенны, а третий ответ имеет любой другой знак; один ответ неопределенный, а два других имеют разные знаки).

Полученные по всей выборке данные можно свести в таблицу. В каждой клетке таблицы должен стоять один из трех знаков: +, -, 0.

На следующем этапе обработки для каждого компонента выводится средняя оценка по выборке. Например, для эмоционального компонента:

$$\bar{X} = E(+) - E(-) / n ,$$

где $E(+)$ - количество всех положительных ответов;

$E(-)$ - количество всех отрицательных ответов;- число сотрудников, принявших участие в опросе.

Очевидно, что для любого компонента средние оценки могут располагаться в интервале от - 1 до +1. В соответствии с принятой трехчленной оценкой ответов классифицируются полученные средние. Для этого континуум возможных оценок делится на три равные части: от -1 до -0,33; от -0,33 до +0,33; от +0,33 до +1.

Средние оценки, попадающие в первые интервал, будем считать отрицательными, во второй - противоречивыми, а третий - положительными.

Произведенные вычисления позволяют вывести структуру отношения к коллективу для рассматриваемого подразделения. Тип отношений выводится аналогично процедуре, описанной выше. Следовательно, возможны следующие сочетания рассматриваемого отношения:

- полностью положительное - психологический климат трактуется как весьма благоприятный;
- положительное - в целом благоприятный;
- полностью отрицательное - совершенно неудовлетворительный;
- отрицательное - в целом неудовлетворительный;
- противоречивое, неопределенное - тенденции противоречивы и неопределенны.

«Оценка коммуникативных навыков» (Е.Н. Рогов)

Испытуемым раздают бланки для ответов и зачитывают инструкцию: «Вам нужно ответить на все предложенные вопросы. Свободно выражайте свое мнение по каждому вопросу и отвечайте так: если Ваш ответ на вопрос положителен (Вы согласны), то в соответствующей клетке листа ответов поставьте плюс, если же Ваш ответ отрицателен (Вы не согласны) — поставьте знак минус. Следите, чтобы номер вопроса и номер клетки, куда Вы запишете свой ответ, совпадали. Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайтесь внимание на его первые слова. Ваш ответ должен быть точно согласован с ними».

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы общаетесь постоянно?
2. Долго ли вы обижаетесь на своих товарищей?
3. Стремитесь ли вы к знакомству с разными людьми?
4. Вам приятней и проще проводить время с книгами, чем с людьми?
5. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас?
6. Трудно ли вы привыкаете к новой компании?
7. Легко ли вам удастся устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
8. Трудно ли вы осваиваетесь в новом классе?
9. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и поговорить с новым человеком?

10. Раздражают ли вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?
11. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
12. Стесняетесь ли вы первым познакомиться с новым человеком?
13. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
14. Вы чувствуете себя не уверенно среди малознакомых вам людей?
15. Вы легко можете развеселить малознакомую вам компанию?
16. Вы считаете, что знакомых должно быть немного?
17. В незнакомой компании вам легко и уютно?
18. Вы боитесь и волнуетесь, когда выступаете перед большой группой людей?
19. У вас много настоящих друзей?
20. Вы испытываете неловкость при общении с противоположным полом?

Обработка результатов

ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;

"нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов, затем вычисляются оценочные коэффициенты по формуле:

$$K = 0,05 \cdot C, \text{ где}$$

K - величина оценочного коэффициента

C – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне, близкие к 0 - о низком уровне.

Показатель	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	I - низкий
0,46-0,55	2	II - ниже среднего
0,56-0,65	3	III - средний
0,66-0,75	4	IV - высокий
0,76-1	5	V - очень высокий

Коррекционная программа

«Оптимизация межличностных отношений подростков»

(П.Д. Ланская)

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12-15 лет, состоит из 17 занятий, продолжительность 1 занятия - 90 минут. Общий объем программы – 36 часов. Программу рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Цель программы: коррекция межличностных отношений подростков

Задачи:

- 1) Способствовать созданию благоприятного психологического климата;
- 2) Сформировать у подростков навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- 3) Способствовать развитию коммуникативных навыков;
- 4) Способствовать развитию эмпатии.

Основной формой работы является социально-психологический тренинг как один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы.

Коррекционно-развивающая работа проходит в форме групповых занятий, также осуществляется индивидуальная форма посредством домашних заданий, способствующих закреплению, полученных на занятиях, знаний и умений.

В программе используются следующие методы: тренинговые упражнения, сюжетно - ролевые игры, дискуссии.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;
5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
6. Принцип конфиденциальности.

Психолого-педагогическая программа коррекции межличностных отношений состоит из трёх блоков:

4. Установочный блок

Цель: знакомство с участниками, установка психологического контакта, знакомство с целями, задачами и правилами занятий, создание благоприятного психологического климата.

5. Коррекционно-развивающий блок

Цель: коррекционно-развивающее воздействие, способствующее повышению уровня коммуникативных навыков, эмпатии, сплочению и последующему межличностному взаимодействию между участниками.

6. Обобщающий блок

Цель: подвести итог занятий

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия

Способствует сплочению участников, созданию атмосферы группового доверия и принятия.

2. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

3. Рефлексия занятия включает в себя две оценки занятия: эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

4. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Таблица 1.

Содержание программы по оптимизации межличностных отношений подростков.

№	Направленность занятия	Цель	Содержание
1	Установление контакта	Создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия	1)«Ритуал приветствия» 2)«Объявление» 3)«Портрет класса» 4)«...зато ты» 5)«Ритуал прощания»
2	Построение доверительных отношений	Способствовать эмоционально-психологическому сближению участников	1)«Ритуал приветствия» 2)«Никто не знает» 3)«Посидите так, как сидит..» 4)«Слепой» 5)«Пластин» 6)«Ритуал прощания»
3	Сплочение	Развитие умения взаимодействовать в команде	1)«Ритуал приветствия» 2)«Весёлый счет» 3)«Дом» 4)«Говорящие руки» 5)«Ритуал прощания» 6)Д/з
4	Сплочение	Развитие умения взаимодействовать в команде	1)«Ритуал приветствия» 2)«Построение круга» 3)«Баланс» 4)«Подарок» 5)«Ритуал прощания» 6)Д/з
5	Установление взаимопонимания в коллективе	Сформировать умение принимать коллективные решения	1)«Ритуал приветствия» 2)Постановка «Встреча через 10 лет» 3)«Спасибо тебе..» 4)«Ритуал прощания» 5)Д/з
6	Построение конструктивного диалога	Сформировать навыки анализа информации, которую	1)«Ритуал приветствия» 2) Ролевая игра «В мире журналистики» 3) Рефлексия

		транслирует собеседник	4) «Ритуал прощания» 5)Д/з
7	Техника активного слушания	Развить умение слушать и слышать собеседника	1)«Ритуал приветствия» 2)Знакомство с типичными приемами слушания 3)«Диспут» 4)«Спор при свидетелях» 5)Рефлексия 6)«Ритуал прощания» 7)Д/з
8	Невербальная коммуникация	формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне	1)«Ритуал приветствия» 2)«Я начинаю разговор» 3)«Дискуссия» 4)«Живое зеркало» 5)«Таможня» 6)«Ритуал прощания» 7)Д/з
9	Ораторское искусство	Сформировать навыки корректного, четкого формулирования текста	1)«Ритуал приветствия» 2)Дискуссия 3)«Переводчик» 4)«Интересные вопросы» 5)Рефлексия 6)«Ритуал прощания» 7)Д/з
10	Проблемы общения	Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях	1)«Ритуал приветствия» 2)«Претензия-ответ-мир» 3)Просмотр видеоролика из фильма Р.Быкова «Чучело» 4)«Портрет героя фильма» 5)«Правила общения в классе» 6)«Ритуал прощания» 7)Д/з
11	Самопознание	Способствовать познанию собственного «Я»	1)«Ритуал приветствия» 2)«На кого я похож?» 3)«10 позитивных и 10 негативных «я» во мне» 4)«Два рисунка» 5)«Ритуал прощания» 6)Д/з
12	Эмоциональная сфера	Сформировать навыки распознавания	1)«Ритуал приветствия» 2)«Скажи по-разному» 3)«Моё настроение»

		эмоционального состояния	4)«Тренируем эмоции» 5)«Ритуал прощания» 6)Д/з
13	Эмпатия	Создать условия для развития способности человека к сочувствию и сопереживанию окружающим	1) «Ритуал приветствия» 2) «Передача чувства» 3) «Любящий взгляд» 4) «Ситуация» 5) «Говорящие жесты» 6) «Ритуал прощания» 7) Д/з
14	Толерантность	Сформировать представление о толерантной личности	1) «Ритуал приветствия» 2) «Чем мы похожи» 3) «Эмблема толерантности» 4) «Лукошко» 5) «Черты толерантной личности» 6) Рефлексия
15	Эмпатия	Развитие способности к сочувствию и сопереживанию другим людям	1) «Ритуал приветствия» 2)«Атом» 3)«Я тебя понимаю» 4)«Позитивный язык» 5) ««Поделись со мной»» 6) Рефлексия 7) «Ритуал прощания» 8) Д/з

16	Обобщающее занятие	Закрепить активный стиль общения	1) «Ритуал приветствия» 2) «Ладонка» 3) «Передать одним словом» 4) «Три закона общения» 5) «Моя проблема в общении» 6) Рефлексия 7) «Ритуал прощания»
17	Итоговое занятие	Подвести итог проделанной работы	1) «Ритуал приветствия» 2) «Благодарен тому, что...» 3) «Машина времени» 4) «Счастье» 5) «Подарок» 6) Рефлексия 7) «Ритуал прощания»

Занятие №1

Упражнение «Ритуал приветствия»

Психолог: Мне всегда интересно смотреть, как люди приветствуют друг друга. Сейчас мне нужны два добровольца, которые покажут, как выглядит типичное русское рукопожатие... Кто видел другие формы приветствия? Может быть, мы можем продемонстрировать их друг другу?

Сейчас вы должны придумать новый забавный способ того, как мы могли бы приветствовать друг друга в этой группе. Тогда в следующий раз мы будем здороваться именно таким способом.

Сначала каждый выбирает себе партнера. Это первый шаг к успеху. Теперь у вас есть три минуты, чтобы изобрести новую и необычную форму приветствия для всех нас. Она должна быть достаточно простой, чтобы мы могли ее запомнить и использовать в повседневном общении, но она должна и приносить удовольствие.

Конечно, вы можете использовать детали других приветствий, которые вы знаете; вы можете их изменять или добавлять что-нибудь совсем новое. Я

напишу ваши имена на листочках, и мы будем тянуть жребий. Тот вариант, который вытянем, мы будем использовать для приветствия на следующей неделе. Вы готовы? Тогда вы можете приступить к творчеству. У вас три минуты.

(Пусть все пары покажут свои изобретения. Вытяните жребий и объявите имена победителей.)

Если я крикну: «Новое приветствие!», то у вас будет ровно тридцать секунд, чтобы поприветствовать максимальное число членов группы выбранным нами способом. Поэтому попробуйте сейчас пару раз поздороваться именно таким образом. Походите по комнате, поупражняйтесь и хорошенько запомните его, чтобы начать приветствовать друг друга сразу, как только я скажу.

Упражнение «Объявление об объявлении»

Цель: Развитие умения презентовать себя.

Содержание: Участникам предлагается дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе. Затем объявления зачитываются и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях.

Упражнение «Наша группа»

На доске вывешивается лист ватмана, а каждый участник получает фломастер (цвета фломастеров не повторяются).

Задание: молча, не обмениваясь фломастерами, всем вместе нарисовать свою группу (класс). Затем проанализировать, рисунок.

Рефлексия: Нравится ли вам то, что изображено на ватмане? Какие характерные черты вашего класса отражает рисунок? Что бы вы поменяли в этом рисунке?

Упражнение «... зато ты»

Цель упражнения: создание благоприятной атмосферы в группе

Каждый участник называет свое качество, которое ему в себе не нравится. Следующий, говорящий по кругу, начинает с фразы «зато ты...» и называет качество, которое ему больше нравится в этом человеке.

Занятие №2

Ритуал приветствия

Упражнение «Никто не знает»

Цель - сплотить группу и настроить на работу.

Содержание: Участники сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

– Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать несколько раз.

Упражнение «Посидите так, как сидит...»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица на насесте, начальник милиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка и т. д.

Упражнение «Слепой»

Это интересное упражнение, при котором становится понятно, сколько личного пространства нужно каждому участнику. Где та граница, на которой возникает ощущение, что другой подошел слишком близко? Полученный опыт дает возможность поговорить о том, как близко готов человек подпускать к себе других людей, каковы его потребности в одиночестве и участии, и соответственно — какова его готовность идти на контакт и сотрудничество.

Играют по парам. Один из них закрывает глаза, другой встает на расстоянии пяти метров от него.

«Слепой» партнер дает сигнал к началу игры и говорит: «Иди сюда». Тогда другой игрок медленно подходит к «слепому» до тех пор, пока тот не поднимет руку и не скажет «Стоп». После этого партнеры меняются ролями.

После окончания упражнения партнеры обмениваются своими впечатлениями.

«Слепой» рассказывает о том:

Что он чувствовал в тот момент, когда сказал «Стоп»? Что он чувствовал при приближении партнера? Какое расстояние от него до партнера обычно было комфортным? Каков его личный ритм при вхождении в контакт и выходе из него? Какое количество человек в группе для него приемлемо? Сколько времени ему нужно тратить на себя самого?

Его партнер также рассказывает о том, что он чувствовал. Подпустили ли его ближе, чем он сам того хотел?

Упражнение «Пластелин»

Психолог: Участники тренинга становятся в круг, как можно плотнее друг к другу. Затем один из участников тренинга выходит в центр круга и старается полностью расслабиться. Остальные, вытянув руки перед собой, прикасаются ими к тому, кто в центре круга, и начинают покачивать его из стороны в сторону, поддерживая и не давая упасть. Через данную «процедуру» должны пройти по очереди все участники тренинга.

Рефлексия: Кто действительно мог расслабиться, снять зажимы, не боялся упасть, кто доверился участникам игры? Почему не все смогли полностью расслабиться и довериться группе? В чем причина такого недоверия?

Ритуал прощания

Занятие №3

Ритуал приветствия

Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход упражнения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Обсуждение: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

Д/з: придумать для группы особый ритуал прощания

Занятие № 4

Ритуал приветствия

Упражнение «Построение круга»

Описание упражнения: Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно

только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся.

Психологический смысл упражнения: Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

Обсуждение: Что дает эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

Упражнение «Подарок»

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Ритуал прощания

Каждый участник демонстрирует ритуал, который он придумал для группы дома. Далее голосованием выбирается один ритуал, который будет использован во все последующие дни.

Д/з: каждому участнику предлагается написать на листочке, каким он видит свой класс через год, после выпуска.

Занятие №5

Ритуал приветствия

Упражнения «встреча через 10 лет»

Цель: выявление уровня осознания участниками своих личностных особенностей и возможного влияния их на развитие личности и на жизненный путь в целом.

Членам группы предлагалось поставить спектакль, актерами и зрителями которого будут они сами. Название пьесы «Встреча через 10 лет». Обговорить с участниками примерный сценарий, место встречи, обстановку. Напомнить о том, чтобы они продемонстрировали все полученные знания, умения, навыки, особое внимание обратили на подачу и принятие обратной связи.

Упражнение «Спасибо тебе за...»

Подросткам предлагается продолжить фразу «Спасибо тебе за...» В которых выразить несколько слов благодарности своему другу – коллеге за те функции, которые он выполнял, работая над пьесой.

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, работая над пьесой? Возникали ли недопонимания? Как удавалось их разрешить?

Д/з: понаблюдать по телевизору за работой журналиста, написать, какими качествами должен обладать журналист.

Ритуал прощания

Занятие №6

Ролевая игра «В мире журналистики»

Ведущий: «Я рада вас приветствовать на 1 международной конференции журналистов «Я –репортер». Вы все известные журналисты, представляющие солидные журналы и газеты разных стран мира. Сейчас каждый из вас получит визитку, на которой крупными буквами написано ваше имя, издание и страна, из которой вы приехали.

Придумайте жанр, в котором вы пишете, основную тему. Это может быть спорт, политика, искусство, природа, экология, криминальный мир... Создайте свой образ (5 -7 минут).

А теперь у вас есть возможность продемонстрировать свое журналистское мастерство. Вы возьмете интервью у своего партнера.

Рассказ о герое

Моего героя зовут _____

Он выбрал эту работу, потому что _____

В людях больше всего он ценит _____
Сам он обладает такими профессиональными качествами,
как _____

Участники берут друг у друга интервью, затем рассказывают друг о друге.

Рефлексия: понравилось ли вам быть в роли журналистов? С какими трудностями столкнулись?

Д/з: познакомиться с типичными приемами слушания

Ритуал прощания

Занятие №7

Ритуал приветствия

Обсуждение приемов слушания

Типичные приемы слушания:

1. глухое поддакивание
2. угу-поддакивание ("ага", "угу", "да-да", "ну", кивание подбородком и т.п.).
3. эхо - повторение последних слов собеседника.
4. зеркало - повторение последней фразы с изменением порядка слов.
5. перефраз - передача содержания высказывания партнера другими словами.
6. побуждение - междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь ("Ну и...", "Ну и что дальше ?", "Давай-давай" и т.п.).
7. уточняющие вопросы - вопросы типа "Что ты имел в виду, когда говорил "эсхатологический".
8. наводящие вопросы - вопросы типа "Что-где-когда-почему-зачем", расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.
9. оценки, советы
10. продолжения - когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, "подсказывает слова".

11. эмоции - "ух", "ах", "здорово", смех, "ну-и-ну", "скорбная мина" и пр.

12. нерелевантные и псевдорелевантные высказывания - высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально ("а в Гималаях все иначе" и следует рассказ о Гималаях, "кстати о музыке... " и следует информация о гонорарах известных музыкантов).

После обсуждения ведущий предлагает "рассказчикам" описать наблюдаемые ими реакции слушателей и дать им классификацию на основе приведенной схемы. Выявляются наиболее часто используемые реакции и обсуждаются их положительные и отрицательные стороны в ситуациях общения.

Упражнение «Диспут»

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники "загара", "курения", "раздельного питания" и т.д.

Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, "да, именно это я и имел в виду").

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно

давать разъяснения типа, "Да, Вы меня поняли правильно" легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафраза удалось добиться уточнения позиций участников "диспута".

Упражнение «Спор при свидетеле»

Обучаемые разбиваются на тройки. Один из членов тройки берет на себя роль наблюдателя-контролера. Его задача - следить за тем, чтобы участники спора осуществляли поддержку высказываний партнеров, не пропускали второго такта ("Уяснение") и при парафразе использовали "другие слова", т.е. он выполняет те же функции, что ведущий в предыдущем упражнении. Два других члена тройки, предварительно решив, какую из альтернативных позиций они занимают, вступают в спор, на выбранную ими тему, придерживаясь трехкратной схемы ведения диалога. По ходу упражнения участники меняются ролями, т.е. роль наблюдателя-контролера поочередно выполняют все члены тройки.

На упражнение отводится 15 минут.

По окончании устраивается общее обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

- "Какие трудности в использовании схемы встретили Вы в разговоре?";
- "Были ли случаи, когда после парафраза происходило уточнение позиции?";
- "Кто из партнеров не понял другого - тот, кто говорил, или тот, кто слушал?".

Д/з: почитать про язык телодвижений

Ритуал прощания

Занятие №8

Ритуал приветствия

Упражнение «Я начинаю разговор»

Формируются 2 круга. Внешний движется по шагу, внутренний – стоит на месте. Поздоровайтесь друг с другом:

- Как очень старые друзья;
- Как будто вы испытываете друг к другу брезгливое чувство;
- Как будто вы обижены на этого человека;
- Как будто вы только познакомились и эта встреча очень важна для вас;
- Как будто вы обидели этого человека и хотели бы, чтобы он вас простил;
- Как с большим начальником;
- Как дипломаты на приеме;
- Как с человеком, с которым предстоит длительное путешествие.

Упражнение «Дискусия»

Цель: совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Группа разбивается на "тройки". В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль "глухого-и-немого": он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль "глухого и паралитика": он может говорить и видеть; третий "слепой-и-немой": он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

Д/з: придумать два вопроса для конкретного человека в группе

Ритуал прощания

Занятие №9

Ритуал приветствия

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

Наверно, все знают игру «Испорченный телефон»? Давайте начнём сегодняшнее занятие с этой игры. Выстроимся в цепочку, глядя в спину соседу впереди нас. Ведущий стоит в конце цепочки и, положив руку на

плечо впереди стоящему, тихо-тихо, чтобы не слышали другие, говорит ему слово, тот так же передаёт услышанное слово дальше, не переспрашивая, если не совсем понял, и так до конца цепочки, последний называет слово, которое ему пришло.

Упражнение «Переводчик»

Цель: сформировать навыки внимательного приёма информации, и передачи полученной информации без искажений.

Выбирается 4 добровольца. Двое – иностранцы (они из разных стран и друг друга не понимают) и двое – переводчики. Ситуация деловых переговоров. Иностранцы встретились, чтобы сделать друг другу деловое предложение. А переводчики, должны друг через друга передавать слова иностранцев, но не слово в слово, а через перефразирование, стараясь не исказить информацию.

Упражнение «Интересные вопросы»

Цель: тренировка навыков самопрезентации, публичного выступления, беглости и гибкости речи.

Описание упражнения:

Каждого участника просят придумать по два интересных с их точки зрения вопроса. Один из них носит нейтральный характер, не связан с личностью отвечающего (например, «Как ты думаешь, что нужно делать подростку, который только недавно начал заниматься спортом, но мечтает через 10 лет победить на Олимпиаде?»). А второй вопрос носит личный характер, непосредственно касается жизни отвечающего (например, «Что ты считаешь самой большой победой в своей жизни, а что – самым серьезным проигрышем?»). Нейтральный вопрос записывается на белом листочке, а личный – на красном. Потом все эти листочки собираются ведущим, переворачиваются текстом книзу, перемешиваются и выкладываются перед участниками. Каждый из них вытягивает один листочек (выбирая сам, красный или белый), читает доставшийся ему вопрос и публично отвечает на

него. Когда ответ завершен, другим участникам предлагается, при желании, что-либо добавить к нему.

Д/з: посмотреть фильм Р.Быкова «Чучело»

Ритуал прощания

Занятие №11

Ритуал приветствия

Упражнение «На кого я похож?»

Цель: познание себя, рефлексия своих чувств.

- Нарисуйте себя таким, каким вы себя сейчас ощущаете. Вы можете выразить себя как хотите, так, как чувствуете. Затем покажите рисунок группе, а группа должна высказаться, что она видит на этом рисунке. Автор рисунка после того, как все выскажутся, расскажет, угадала ли группа его замысел, и что он на самом деле хотел изобразить.

Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне»

Цель: познание себя, свои плюсы и минусы.

- Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые помогают и мешают вам общаться с людьми. Затем напишите к каждому из 20 качеств, в чём их польза, а в чём их вред.

В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может задумались над чем-нибудь?

Упражнение «Два рисунка»

Психолог: На листе вам бумаги предстоит нарисовать два рисунка. На первом изобразить себя под названием «Я такой, как есть». На втором рисунке «Я такой, каким бы хотел быть».

После выполнения задания все рисунки складываются на стул в центре, перемешиваются и, произвольно выбирается один. Затем каждый участник, по очереди, рассказывает о том, что он видит на рисунке. Но не формально описывает увиденное, а передает свои ощущения, свое отношение к тому, что нарисовано. Когда все высказались, делается попытка выяснить,

кто же является его автором. Если автор не угадан, он объявляет себя и рассказывает о том, что же хотел выразить в рисунке, отмечая при этом наиболее понравившиеся ему реплики.

Д/з: нарисовать рисунок «Моё настроение»

Ритуал прощания

Занятие №12

Ритуал приветствия

Упражнение «Скажи по-разному»

Цель: сформировать навыки отражения и распознавания эмоций и чувств.

В этом задании должен будет поучаствовать каждый. Участнику необходимо выйти в круг, придумать любую фразу и сказать её нескольким людям таким образом, чтобы передать какую-то эмоцию, участники должны угадать, что в этот момент примерно чувствовал «ведущий» и что за эмоции он передавал.

Обсуждение рисунков, выполненных дома

Упражнение «Тренируем эмоции»

Цель: Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Ведущий предлагает подросткам:

нахмуриться как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;

позлиться, как:

- два барана на мосту;
- при ссоре с другом;

испугаться, как:

- в милиции;
- птенец, упавший из гнезда;
- при встрече со злой собакой;

улыбнуться, как:
-кот на солнышке;
-само солнце;
-будто ты увидел чудо.

Ритуал прощания

Занятие №13

Ритуал приветствия

Упражнение «Передача чувства по кругу»

Все члены группы очень плотно друг к другу садятся на стульях в круг. Все закрывают глаза. Задача в том, чтобы передать по кругу какое-нибудь чувство без слов, только используя прикосновения к рядом сидящему члену группы, в соответствии с передаваемым чувством. Тренер назначает того, кто делает это первым. После этого участник может открыть глаза, а член группы, воспринявший переданное чувство, должен передать его следующему члену группы. При этом совсем не обязательно в точности повторять движения предыдущего члена группы, главное — передать то же самое чувство, состояние, при этом можно использовать другие движения, прикосновения. После того как чувство передано по кругу, оно возвращается тому, кто его отправил. К этому моменту все сидят с открытыми глазами. Каждого, начиная с первого участника, спрашивают, какое чувство получил, какое отправил. В результате находят того или тех людей, из-за которых произошло искажение.

Упражнение «Любящий взгляд»

Цель: развитие эмпатии.

Один из участников выходит за дверь. Его задача — определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий в его отсутствие выбирает для этой цели двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается

Упражнение «Ситуация»

Цель: развитие навыков вхождения в различные эмоциональные ситуации, переживание соответствующих эмоций и состояний.

Участники группы стоят по кругу.

Инструкция: «Сейчас мы будем ходить по комнате и тот из нас, чье имя я назову, предложит ситуацию, в которой каждый попробует себя представить, постарается в нее включиться и осознать те чувства, состояния, которые при этом возникают. Итак, я начну: мы идем по густой чаще леса...»

Далее через каждые двадцать-тридцать секунд тренер называет имя следующего члена группы. После завершения упражнения можно задать вопросы: «Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?», «В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить, в какой — сложнее?».

В ходе упражнения можно предлагать следующие ситуации: «Вы опаздываете в театр»; «Вас пригласили на прием к английской королеве», «Вы спускаетесь в темный подвал», «Вы на вернисаже современных художников», «вы оказались в толпе людей» и т. д.

Упражнение «Говорящие жесты»

Цель: понимание состояния партнера через его жесты.

Участники группы стоят по кругу.

Инструкция: «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы все будем повторять это движение 3—4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние».

После завершения упражнения можно задать группе вопрос «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как относительно состояния кого-либо из участников будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

Д/з: пройти опросник «Толерантная личность»

Ритуал прощания

Занятие №14

Ритуал приветствия

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: создание непринуждённой, доброжелательной атмосферы в группе.

Ведущий приглашает в круг (члены группы сидят в кругу) одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Таня, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы живём на Земле, или мы одного роста и т.д.)», Таня выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в круге.

Упражнение «Эмблема толерантности»

Материалы: бумага, цветные карандаши или фломастеры, ножницы, скотч.

Ведущий: А сейчас участникам предстоит создать эмблему толерантности. Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах, национальных флагах. Процесс рисования занимает 5-7 минут. После завершения работы участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками.

Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблемы (обсуждение – 3-5 минут) Затем провести презентацию эмблем каждой подгруппы.

Упражнение «Лукошко»

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из «киндерсюрпризов», значками и т.п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы.

Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку. Например: «Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру».

Упражнение «Черты толерантной личности»

Цель: дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности.

Ведущий заполняет заранее подготовленный бланк опросника, прикреплённый на доску. Для этого он просит поднять руки тех, кто отметил в колонке В первое качество. Число отметивших подсчитывается и заносится в колонку бланка. Таким же образом подсчитывается число ответов по каждому качеству. Те три качества, которые набрали наибольшее количество баллов, и являются ядром толерантной личности (с точки зрения данной группы).

Рефлексия:

- Представляется ли тема толерантности актуальной, и если да, то почему?
- В каких сферах жизни проблема толерантности стоит наиболее остро?
- Удалось ли вам узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное?

Ритуал прощания

Результаты первичной диагностики «7А» класса

Методика «Оценка коммуникативных навыков» Е.Н.Рогов

С	$K=0,05 \cdot C$	Оценка	Уровень
10	0,5	2	ниже среднего
6	0,3	1	низкий
3	0,15	1	низкий
17	0,85	5	очень высокий
12	0,6	3	средний
7	0,35	1	низкий
13	0,65	3	средний
16	0,8	5	очень высокий
8	0,4	1	низкий
17	0,85	5	очень высокий
12	0,6	3	средний
16	0,8	5	очень высокий
10	0,5	2	ниже среднего
11	0,55	2	ниже среднего
13	0,65	3	средний
17	0,85	5	очень высокий
18	0,9	5	очень высокий
15	0,75	4	высокий
1	0,05	0	очень низкий
3	0,15	1	низкий
13	0,65	3	средний
3	0,15	1	низкий
12	0,6	3	средний
10	0,5	2	ниже среднего

«Социометрия»

Статус	Социометрический индекс		
	положительный	отрицательный	общий
принятый	0,08	0,04	0,04
звезда	0,31	0	0,31
звезда	0,27	0,08	0,19
предпочитаемый	0,19	0,12	0,08
принятый	0,04	0,04	0
отвергаемый	0,04	0,42	-0,38
пренебрегаемый	0,08	0,15	-0,08
предпочитаемый	0,19	0	0,19
пренебрегаемый	0,08	0,27	-0,19
предпочитаемый	0,23	0,27	-0,04
звезда	0,27	0,04	0,23
принятый	0,15	0,08	0,08
принятый	0,15	0,04	0,12
звезда	0,27	0,08	0,19
предпочитаемый	0,19	0,04	0,15
пренебрегаемый	0,12	0,31	-0,19
пренебрегаемый	0,08	0,23	-0,15
отвергаемый	0	0,15	-0,15
принятый	0,15	0,04	0,12
пренебрегаемый	0,08	0,31	-0,23
принятый	0,12	0	0,12
предпочитаемый	0,19	0	0,19
пренебрегаемый	0,12	0,31	-0,19

«Психологический климат в группе»

Эмоциональный компонент	Когнитивный компонент	Поведенческий компонент
-	+	-
0	0	-
-	0	0
-	0	-
0	0	+
0	+	+
-	+	-
0	0	0
0	-	+
0	+	+
-	+	-
-	+	0
0	0	0
-	-	-
0	-	0
0	+	+
0	+	+
0	-	0
-	0	-
-	+	0
0	-	0
0	-	+
0	-	+
+	0	0
-	+	-
0	-	0
-	+	-
-	+	+
-0,39	0,14	0
отрицательное	противоречивое	противоречивое

Результаты первичной диагностики 7 «Б» класс

«Психологический климат в группе»

Эмоциональный компонент	Когнитивный компонент	Поведенческий компонент
+	0	+
0	+	+
+	+	+
0	+	-
0	0	+
0	-	+
-	-	-
0	-	+
0	+	+
0	0	+
0	+	+
0	+	+
0	0	+
0	0	0
-	+	-
0	0	0
0	-	-
0	+	+
0	0	0
0	0	0
0	+	+
0,09	0,23	0,42
противоречивая	противоречивая	положительная

«Оценка коммуникативных навыков»

С	K=0,05*С	Оценка	Уровень
11	0,55	2	ниже среднего
9	0,45	1	низкий
10	0,5	2	ниже среднего
12	0,6	3	средний
12	0,6	3	средний
18	0,9	5	очень высокий
15	0,75	4	высокий
18	0,9	5	очень высокий
17	0,85	5	очень высокий
11	0,55	2	ниже среднего
14	0,7	4	высокий
12	0,6	3	средний
14	0,7	4	высокий
8	0,4	1	низкий
15	0,75	4	высокий
9	0,45	1	низкий
12	0,6	3	средний
10	0,5	2	ниже среднего
11	0,55	2	ниже

			среднего
13	0,65	3	средний
11	0,55	2	ниже среднего

Приложение 6

Результаты статистической обработки данных с помощью Т-критерия

Вилкоксона

«Социометрия»

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
0.31	0.15	-0.16	0.16	18
0.19	0.08	-0.11	0.11	16
0.23	0.25	0.02	0.02	7
0.19	0.2	0.01	0.01	6
0.08	0.04	-0.04	0.04	10.5
0.04	0.08	0.04	0.04	10.5
0.19	0.19	0	0	3
0.1	0.15	0.05	0.05	13
0.04	0.04	0	0	3
0.1	0.14	0.04	0.04	12
0.04	0.04	0	0	3
0.08	0.1	0.02	0.02	9
0.12	0.12	0	0	3
0.15	0.08	-0.07	0.07	14.5
-0.19	0.04	0.23	0.23	21
-0.08	0.04	0.12	0.12	17
-0.15	0.05	0.2	0.2	20
-0.19	0.1	0.29	0.29	23
-0.12	-0.12	0	0	3
-0.04	-0.02	0.02	0.02	8
-0.08	-0.15	-0.07	0.07	14.5
-0.38	0.06	0.44	0.44	24
-0.15	0.09	0.24	0.24	22
-0.1	0.08	0.18	0.18	19
-0.62	0.02	0.64	0.64	25
Сумма				325

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$$

$$T = \sum R_i = 18 + 16 + 10.5 + 14.5 + 14.5 = 73.5$$

$$T_{кр} = 76 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 100 \quad (p \leq 0.05)$$

«Психологический климат в группе»

эмоциональный компонент

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
-1	1	2	2	23
-1	1	2	2	23
0	0	0	0	5.5
-1	1	2	2	23
1	1	0	0	5.5
1	-1	-2	2	23
-1	0	1	1	15.5
0	1	1	1	15.5
1	1	0	0	5.5
1	1	0	0	5.5
-1	-1	0	0	5.5
0	1	1	1	15.5
0	1	1	1	15.5
-1	0	1	1	15.5
0	1	1	1	15.5
1	1	0	0	5.5
1	1	0	0	5.5
0	-1	-1	1	15.5
-1	1	2	2	23
0	0	0	0	5.5
0	1	1	1	15.5
1	1	0	0	5.5
1	1	0	0	5.5
0	1	1	1	15.5
-1	0	1	1	15.5
Сумма				325

$$T = \sum R_t = 23 + 15.5 = 38.5$$

КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	1	0	0	6.5
0	1	1	1	15.5
0	1	1	1	15.5
0	0	0	0	6.5
0	0	0	0	6.5
1	1	0	0	6.5
1	1	0	0	6.5
0	1	1	1	15.5
-1	1	2	2	22
1	-1	-2	2	22
1	0	-1	1	15.5
1	0	-1	1	15.5
0	1	1	1	15.5
-1	-1	0	0	6.5
-1	1	2	2	22
1	1	0	0	6.5
1	1	0	0	6.5
-1	1	2	2	22
0	0	0	0	6.5
1	1	0	0	6.5
-1	1	2	2	22
-1	1	2	2	22
-1	1	2	2	22
0	0	0	0	6.5
1	1	0	0	6.5
Сумма				325

$$T = \sum R_i = 22 + 15.5 + 15.5 = 53$$

поведенческий компонент

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
-1	1	2	2	22.5
0	1	1	1	13
-1	0	1	1	13
-1	0	1	1	13
0	1	1	1	13
0	1	1	1	13
-1	0	1	1	13
0	0	0	0	3.5
0	1	1	1	13
0	-1	-1	1	13
-1	0	1	1	13
-1	1	2	2	22.5
0	0	0	0	3.5
-1	1	2	2	22.5
0	1	1	1	13
0	-1	-1	1	13
0	0	0	0	3.5
0	1	1	1	13
-1	1	2	2	22.5
-1	1	2	2	22.5
0	0	0	0	3.5
0	0	0	0	3.5
0	-1	-1	1	13
1	1	0	0	3.5
-1	1	2	2	22.5
Сумма				325

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$$

$$T = \sum R_t = 13 + 13 + 13 = 39$$

«Оценка коммуникативных навыков»

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
0.05	0.47	0.42	0.42	24
0.3	0.11	-0.19	0.19	16
0.15	0.57	0.42	0.42	23
0.35	0.46	0.11	0.11	9
0.4	0.6	0.2	0.2	17
0.15	0.56	0.41	0.41	22
0.15	0.68	0.53	0.53	25
0.3	0.57	0.27	0.27	21
0.5	0.61	0.11	0.11	8
0.5	0.66	0.16	0.16	14.5
0.55	0.69	0.14	0.14	12
0.5	0.76	0.26	0.26	20
0.6	0.62	0.02	0.02	2
0.65	0.7	0.05	0.05	3
0.6	0.73	0.13	0.13	10.5
0.65	0.78	0.13	0.13	10.5
0.6	0.76	0.16	0.16	14.5
0.65	0.8	0.15	0.15	13
0.75	0.75	0	0	1
0.75	0.65	-0.1	0.1	7
0.75	0.82	0.07	0.07	6
0.85	0.9	0.05	0.05	4
0.8	0.74	-0.06	0.06	5
0.9	0.65	-0.25	0.25	18.5
0.9	0.65	-0.25	0.25	18.5
Сумма				325

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325$$

$$T = \sum R_t = 16 + 7 + 5 + 18.5 + 18.5 = 65$$

$$T_{кр} = 76 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 100 \quad (p \leq 0.05)$$

$$T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$$

